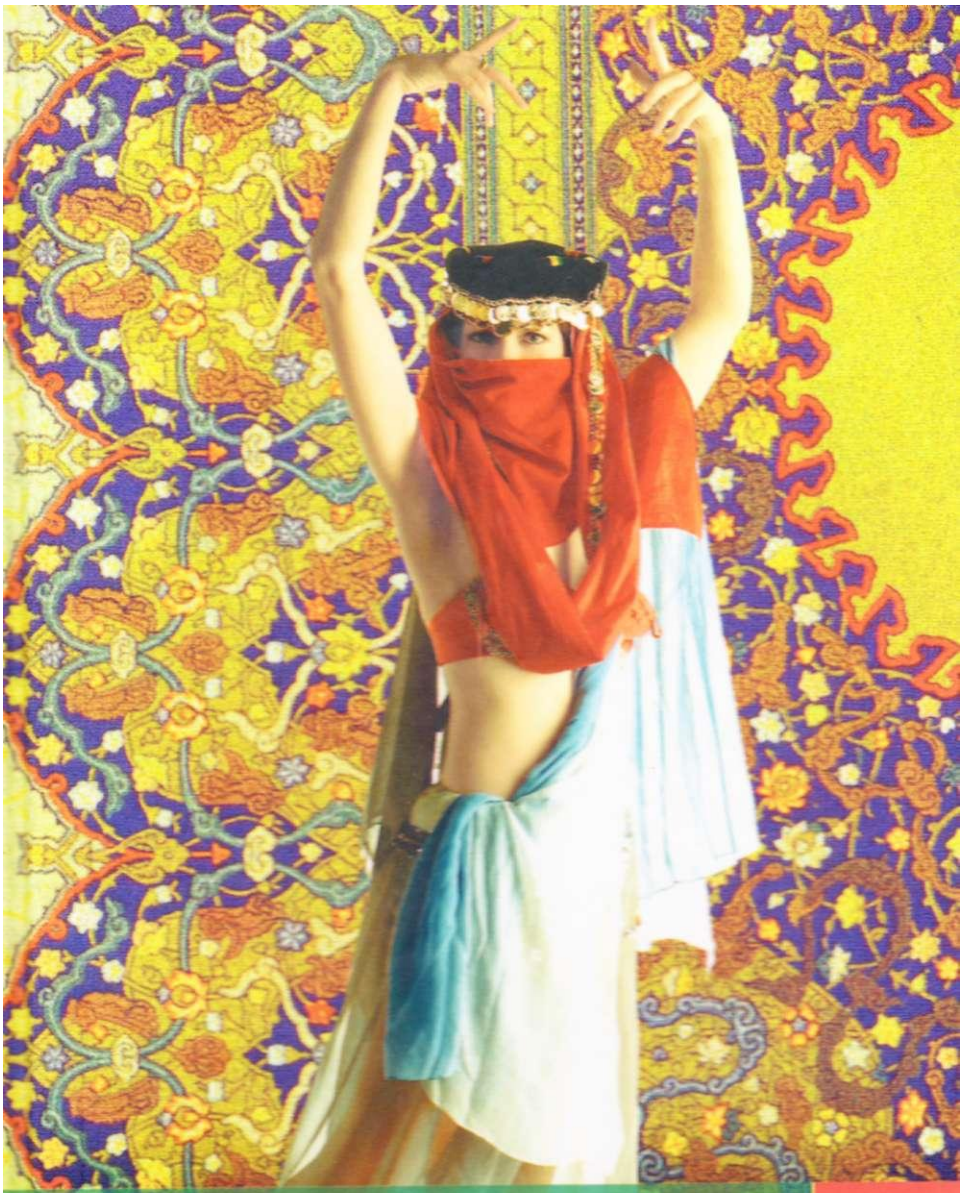
VISIT…



Самоучитель восточных танцев

танец живота

издательство "Феникс"

жизнь удалась

Серия «Жизнь удалась»

Леонид **Брон**

Самоучитель восточных танцев.

Танец живота

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2004

ББК 85.32
Б 88

Брон Л.
Б 88 Самоучитель восточных танцев. Танец живота/ Серия «Только для женщин». — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 160 с.

Танец живота — это одно из самых завораживающих зрелищ, которое сочетает ритмику и пластику, грациозность и сексуальность. Шаг за шагом изучая наш самоучитель, вы освоите технику восточных танцев. Занятия этими танцами улучшат вашу гибкость, осанку, природную пластику. Вы овладеете методами дыхательной гимнастики, повысите мышечный тонус, заметно похудеете в области талии и бедер. С помощью нашей книги вы научитесь египетской и тунисской технике бедра, тряске, «восьмеркам», «волнам» и другим движениям живота, ягодиц и бедер. Вы освоите технику рук, заметно разовьете их пластику. Попробуйте станцевать восточный танец с саблей, шалью или с цимбалами — эффект будет потрясающим! В конце книги даны базовые ритмы восточной музыки. Восточный танец сделает вас королевой любых вечеринок!

ISBN 5-222-04727-X ББК 85.32

© Брон Л., 2004
© Изд-во «Феникс», оформление, 2004

Занятия восточным танцем и ваше здоровье

Достоинства и плюсы

1. **Вы** достигаете гибкости и совершенствуете свою природную пластику. Своеобразие восточного танца — в его пластичности.

2. Вы приучаете организм к физическим нагрузкам. Разучивая элементы от простых к более сложным, посещая тренировки, вы, конечно, все более увеличиваете нагрузку на организм. Однако несомненное достоинство восточного танца заключается в том, что нагрузка не будет чрезмерной, ведь танец этот органичен. **В** процессе занятий вы вряд ли сбросите десяток лишних килограммов или обретете рельефные мышцы. Однако уже после первого месяца занятий повышается мышечный тонус, развивается гибкость связок.

3. Эффект трясок. Элемент восточного танца — тряски — представляют собой уникальный массаж внутренних органов живота и малого таза.

Хорошо купируются застойные явления в органах и тканях, растягиваются спайки, улучшается кровообращение и двигательная функция кишечника. Наблюдения позволяют говорить о хорошем эффекте от занятий танцем живота при дискинезиях желчевыводящих путей, хронических воспалительных заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта.

4. Вы укрепляете мышцы спины и поясницы. Укрепление мышц спины и поясничного отдела происходит за счет того, что в движении танца участвуют все отделы позвоночника. Вы можете добиться заметного улучшения осанки, избавиться от сутулости. Сама ваша походка становится более грациозной! Особенности техники танца на расслабленных, подсогнутых коленях позволяют снизить нагрузку на коленные, голеностопные суставы.

5. **Вы овладеваете методами дыхательной гимнастики.** Умение контролировать вдох и выдох, управлять своим дыханием — неотъемлемая часть искусства арабского танца. Дыхательная гимнастика принесет пользу как здоровым, так и ослабленным легким.

6. У вас появляется шанс избавиться от целлюлита. Попробуйте заменить антицеллюлитный массаж (минусами которого являются дороговизна и недолговременная эффективность) занятиями танцем — тряски способны победить зловредного врага всех женщин!

7. Ваша фигура становится более женственной. Занятия восточным танцем помогают сохранить талию и прекрасную форму груди (движения рук и плечевого пояса укрепляют грудные мышцы и межреберную мускулатуру).

8. Ваше либидо повышается. Некоторые специалисты объясняют это влиянием трясок на женский организм, некоторые — спецификой данного вида искусства, но факт остается фактом!

Цитата на полях

«Я занимаюсь всем этим, чтобы поделиться чистой радостью от прекрасного танца, который, если он правильно исполняется, полезнее для нас, чем йога и йогурт вместе взятые, а зрителя он и возвышает, и удовлетворяет. Замечательная

музыка, волнующие ритмы, потрясающие костюмы, аплодисменты и удовлетворение собственного "я" тоже никому не вредят[1]».

Идеальное состояние танцовщицы во время исполнения восточного танца — расслабленность, чередующаяся с напряжением. Исполнительницы-профессионалки, имеющие навык расслабления мышц во время танца, могут танцевать более получаса.

Ощущение собственной неповторимости, уникальности, необходимое любой женщине, культивируется в восточном танце. Даже стандартный набор основных движений каждая женщина подает по-разному. И чем больше интеллектуально развита женщина, тем более она интересна в танце, тем более красивы и раскрепощены ее движения. Раскрепощение в танце — самое сложное. Но, постепенно достигая этого, танцовщица меняется и внешне, и внутренне.

Танец живота, особенно в исполнении женщины, выглядит достаточно эротично. Однако помыслы танцующего должны быть чисты — он передает свое внутреннее состояние в танце, рас-

[1] Морокко (**Carolina Varga** Dinicu). **Интервью в переводе В. Дьяконовой; Караван,** vol **9, №2-4.**

крывает душу, а не пытается соблазнить. Это эротика высшего порядка.

Цитата на полях

«У жен всех народов распространены танцы с извивами талии, виляниями и покачиваниями бедрами. Это естественные для них движения, упражняющие глубокие мышцы, создающие гибкую талию и полирующие внутренние органы ее чрева, где зачинается и создается дитя. Там, где нет этих танцев, ибо, как я слышал, некоторые народы их запрещают, там деторождение мучительно и потомство слабее»[2].

Восточный танец предоставляет танцующему возможности для творчества. Начиная с малого, ученик разучивает базовые движения, связки (несколько элементов в определенной последовательности); получает общее представление о разных

[2] И. *Ефремов.* **«Таис Афинская».**

техниках. Ученик смотрит, как танцует учитель, с восхищением. Поначалу ему кажется, что он никогда не достигнет такого мастерства. Но постепенно ученик осваивает основные элементы искусства восточного танца. Уходит напряжение и неуверенность, и ученик начинает танцевать. Теперь он уже не хочет подражать учителю, как в самом начале занятий. Он хочет творить, создавать свой собственный танец, отражающий его мироощущение. Учитель же помогает ученику совершенствоваться.

Любой танец должен нести определенную информацию, т. е. важно не только техничное исполнение (форма), но и содержание.

Цитата на полях

«Школы и классы имеют тенденцию производить танцующих клонов, если они не уделяют внимание индивидуальности; ученики могут повторять ошибки педагога и копировать ее ограниченную технику, особенно, когда педагог безответственно выдает свои познания в

области танца за все, что собой этот танец представляет. Я видела, как таким образом погибали некоторые настоящие таланты»[3].

Танец может сделать людей духовнее, чище или же только содержать субъективные переживания исполнителя, пусть даже талантливо переданные. Танец символичен, каждое его движение красноречивее слов. Именно поэтому много веков назад старшие женщины обучали девочек с младенчества владению языком танца, и это было равнозначно владению своим телом и духом.

Под нежную и страстную мелодию девочка училась красиво двигаться, управлять каждым своим жестом, взглядом и настроением. Так воспитывали эстетический вкус, грацию, умение завоевать и удержать любовь.

Хорошая танцовщица, гармонично сочетающая в своем танце форму, состояние и содержание, способна приковать к себе внимание всего зала, заполнить собой пространство. В таком случае танец становится удовольствием для исполнительниц и чудесным зрелищем для зрителя.

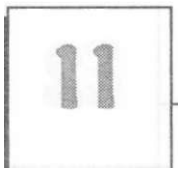
[3] Морокко **(Carolina Varga Dinicu). Интервью в переводе В. Дьяконовой; Караван,** vol **9,** №2-4.

Из истории танца

Raks Sharki в переводе с арабского означает «Танец Востока», или просто «Восточный танец». Он существует в различных формах по Среднему Востоку и Северной Африке, но больше всего расцвел и развился в последнее время в Египте. Хотя об источниках Raks Sharki спорили, всеми признано, что танец этот — древний. Основная масса сведений о нем известна нам по описаниям туристов из Европы, путешествовавших по Египту в прошлом веке. Именно в их описаниях, достаточно ошибочных, впервые возник термин «танец живота».

В древнем Египте танцы были распространены очень широко. О ранних цивилизациях Египта, Греции и Рима нам может поведать богатый иллюстративный материал. О том, каков был танец в те времена, можно составить представление, например, по барельефам, изображающим танцующие фигуры на стенах гробниц многовековой древности.

Танец в Египте служил основой культа. Он был в почете на всех торжествах, которые устраивались в честь божеств, на свадьбах, на похоронах. Одновременно существовали танцовщицы, выступавшие на празднествах для увеселения фараонов



и придворных. В более позднее время, при владычестве македонских династий, Александрия славилась своими музыкантами — флейтистами и танцовщицами. Целые группы танцовщиц бродили по городам, выступая на улицах для простонародья.

Постепенно язычество начинает вытесняться, сначала в связи с утверждением христианства в Риме с 4-го в. н. э., затем благодаря распространению ислама на Ближнем Востоке и в Средней Азии в 7-9 вв. С течением времени исчезает и культ Богини любви и плодородия[4]. Однако танец живота, как часть этого культа, продолжал пользоваться популярностью, утрачивая со временем свое религиозное значение. Впрочем, светский вариант этого танца существовал параллельно с храмовым, являясь интересным и веселым зрелищем, например на базарах. Девушки из бедных семей

[4] Легенда **Исиды и Осириса**

В начале всего бог Земли женился на богине Небес, и они родили двух мальчиков — Осириса и Сета, а также двух девочек — Исиду (Isis) и Нефтиду (Neftis). Осирис, в свою очередь, женился на своей сестре Исиде, и после свадьбы люди объявили его царем Земли. Он правил справедливо, и люди любили и ценили его. Его брат Сет женился на Нефтес. Был он злобный, с черным сердцем, чересчур злопамятным и ревнивым. Брат Осирис, любимый людьми, вызывал у Сета особую ревность. Сет организовал заговор, чтобы убить Осириса. В результате злодеи убили царя и поместили его тело в золотой ящик, а затем бросили ящик в реку Нил. Воды вынесли его в Средиземное море, затем волнами ящик прибило к берегам Финикии. Когда жена Осириса, Исида, узнала о случившемся, она отправилась в путь, чтобы найти тело мужа. После того, как он был найден, Исида вернула саркофаг с телом в Египет и спрятала на берегу дельты Нила. Но Сет узнал об этом и послал своих сподвижников за телом Осириса. Они привезли тело назад и разорвали его на множество кусков и разбросали их по всей земле Египта, а голова попала в Абиддос (Abiddos).

могли заработать себе солидное приданое, танцуя на рыночной площади. История знает случаи, когда рабыня становилась госпожой в доме своего нового хозяина после удачного исполнения танца живота на невольничьем рынке. Библейская история Саломеи показывает огромную силу воздействия этого танца на зрителя.

Современный египетский танец, конечно, очень сильно отличается от танцев древних египтян. На нем очень сильно сказалось влияние мусульманских обычаев. Так, женские египетские танцы близки по типу к восточным. И все же отдельные черты древнего египетского танца сохранились. До сих пор во время танцев употребляются инструменты, сходные с найденными в катакомбах Фив. Некоторые позы и движения женского танца напоминают те, что изображены на древних египетских барельефах.

Исида вновь отправилась в путь по всей стране, собирая разбросанные куски тела Осириса. В каждом месте, где находила их, она устраивала гробницу и хоронила слепок то с руки, то с ноги, с груди или головы и т. д. Вот почему жители разных городов — Абатона и Абидоса, Александрии и Саиса, Бусириса и Мемфиса, Филе и Коптоса, Пелузия и Навкратиса и многих других — спорили между собой о том, где похоронен Осирис.

До смерти Осириса Исида родила ребенка, и назвали его Гор (Horass). Когда он вырос, то решил отомстить за смерть отца и получить обратно трон. Он выиграл битву и, разгромив своего дядю Сета, получил власть и стал впоследствии королем Египта. Во время битвы Сет вырвал Гору глаз. Юноша отдал его Осирису, и тот воскрес. Высший жрец решил, что Осирис должен обрести вечное царствование и стать богом мертвых. Легенда описывает много черт человеческого характера — сочувствие, ненависть, любовь, вероломство и преданность, учит нас не терять в жизни надежду и верить в победу добра над злом. Не один хореограф или исполнитель черпал вдохновение и сюжеты из этой легенды.

Согласно ей история танца прошла 9 этапов:

1. Танец древних египтян (Pharaonic dance).

2. Танец бедуинов (Bedouin dance).

3. Нубийский танец (Nubian dance).

4. Танец Верхнего Египта (Upper Egypt dance).

5. Танец северного побережья (North coast dance).

6. Фаллахи (Fallahy dance).

7. Городской фольклорный танец (Urban folk dance).

8. Религиозный танец (Religion's dance).

9. Танец живота и баллади (belly dance, ballady dance).

Два стиля, которые, по всей видимости, сильнее всего повлияли на Raks Sharqi, это Ghawazee и стиль, известный как Baladi. Baladi означает «родина» или «родной город». Raks Baladi танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме, женщины и для женщин. Большей частью фигуры были основаны на движениях бедер. Движения рук были довольно про-

сты и бессистемны. Танцевали босиком, и в целом танец производил довольно тяжеловесное впечатление.

В начале 20-го века Каир стал крупным городом с населением в треть миллиона человек, из которых 20% не были египтянами. Большинство иностранцев в Каире были торговцами. Стиль Baladi эволюционировал вместе с урбанизацией населения. Когда сельские жители приезжали в город, они были не защищены от влияния разных стран, и результатом были изменения в стиле танца. Стиль Baladi, под влиянием Запада, танцев Греции, Турции, Северной Африки, Персии (змеевидные руки), Индии (движения головы), других стран Среднего Востока и, возможно, через контакт с Ghawazee превратился в новый танец, известный как Raks **Sharqi**. Новый танец стал смешением стилей и деталей костюма, приспособленным для индивидуального женского представления. Люди часто, говоря «Raks **Sharqi**», подразумевают «женский сольный танец», отличая его от фольклорных танцев, обычно групповых. Танец с большим количеством движений бедер теперь ассоциируется с Baladi, и центр движений смещается наверх, на торс.

Почему «танец живота»?

Следует сказать, что обозначение любого восточного фольклорного танца как «танец живота» не совсем корректно. На Среднем Востоке нет единого фольклорного танца. Все народы Среднего Востока имеют свою музыку, свои танцы, стили и вариации стиля в каждой стране. В Марокко, например, более 200 фольклорных танцев!

Фольклорный танец — это танец, рожденный традициями определенной части страны или района. Обычно состоит из движений, которые может выучить большое количество народа. Для сцены народный танец не предназначен, во всяком случае, в своем первозданном виде. По традиции, фольклорный танец переходит из поколения в поколение в среде, в которой его танцуют.

На Западе Raks Sharqi становится известным как belly dance. Это неправильное название произошло от неверного толкования термина Baladi или от французкой фразы Danse **du** Ventre (эта фраза служила рекламой первого шоу с восточными танцовщицами, которое было показано в Париже в 1889 году. Фраза эта переводилась как «танец живота», она была рекламной уловкой и привела к недопониманию сути танца и к искажению его названия).

С 19-го века и в первые десятилетия 20-го века профессиональные танцовщицы в Египте делятся на **Ghawazee**[5] и **Awalim** (большинство египтянок умеют танцевать, но мало кто становится профессиональными танцовщицами из-за общественного неприятия такого рода профессии). Ghawazee был профессиональным женским танцем верхнего Египта, привезен из Индии в 10-м веке цыганами и уже оттуда разошелся по миру. Ghawazee были кочевыми цыганами. Во время своих путешествий они впитывали местные традиции, включая и стили танца. Как результат, в то время, когда они жили в Египте, их танец уже носил отпечаток влияния Турции, Северной Африки, Персии и других стран Среднего Востока. Западные путешественники были очарованы танцами, увиденными ими в Египте, и принесли эту новость в Европу. Первое значимое упоминание о Ghawazee датировано 18-м веком. Ghawazee обычно выступали на улицах или во дворах, часто их аудиторией были люди низшего класса.

Awalim были более уважаемы, чем Ghawazee. Они могли не только танцевать, но также пели, играли на музыкальных инструментах и читали стихи, их часто приглашали в дома состоятельных людей. В начале века знаменитыми Awalim танцовщицами были **Bamba** Kashar, Jalilah и

[5] См. Словарь терминов (стр. 124).

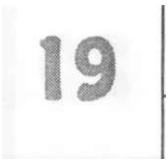
Shafika el Koptia. Вплоть до 30-х гг. 20-го века танцовщицы чаще всего выступали в домах или в кафе. Затем ливанская девушка по имени Badia **Mansabny** открыла в Каире ночной клуб Casino badia, который был оформлен в стиле европейских кабаре. Разнообразная программа содержала элементы восточного представления: танцы, пение, выступления музыкантов и комиков, включала также различные европейские номера, и даже предлагался концерт для семей в дневное время.

Raks **Sharki,** который до этого времени исполнялся на небольших площадках, должен был приспособиться к большим сценам. Хореографы европейских танцев, работая для Badia Mansabny, помогали обучать восточных танцовщиц, добавляя элементы из других танцевальных школ, в особенности из балета. Костюм восточной танцовщицы вошел в моду. Танцовщицы из клуба Badia Mansabny стали сниматься в голливудских фильмах и добились такой популярности, какой никогда не могли бы добиться прежде.

Сегодня знаменитые танцовщицы выступают в ночных клубах, на свадебных вечеринках, в театрах и фильмах, вместе с другими представителями развлекательного жанра. Музыка часто пишется специально для них известными композиторами.

Отличительная особенность современных женских египетских танцев — исключительная гибкость тела и умение танцовщицы управлять не только движениями рук, ног, корпуса, головы, но и каждой мышцей в отдельности. Женщины танцуют почти обнаженными. Тела их изгибаются и извиваются. Руки сплетаются, точно две змеи. Ноги тихо переступают, как бы нащупывая перед собой пол. Колеблется живот, вздрагивает грудь, движутся плечи. При этом движения торса, рук, ног сочетаются всегда в гармоничных комбинациях, создающих незабываемое впечатление.

В современной форме belly dance иногда называется Cabaret. Обычно этот термин употребляется, когда говорят о выступлении в ресторане или ночном клубе. Костюм для выступлений в стиле кабаре по-арабски называется Bedleh. Это лиф, пояс и юбка, украшенные бисером. Этот стиль танца и костюма появился после того, как Голливуд представил восточный танец в стиле западных фантазий на тему Востока. Голливуд способствовал популярности средневосточного танца на Западе в течение 40-х и 50-х годов, и результатом были выпуск большого количества альбомов и, к сожалению, размытие границ между фарсом и настоящим средневосточным танцем.



Хотя средневосточный танец должен быть довольно древним, нет никакого документального подтверждения мифа о том, что современный belly dance имеет какое-то значительное сходство с древним танцем. Множество других мифов возникли среди культурных влияний, которые сформировали современный belly dance. Эти мифы привели к различным стилям танца и к появлению аксессуаров, таких как змеи и мечи, использование которых в танце не имеет никаких корней в женском средневосточном танце.

«Танец жизни»

«Танец живота не случайно получил такое пикантное название. "Живот" — это жизнь. Значит, это танец жизни»[6].

Многие исследователи связывают происхождение танца живота с развитием культа Богини Плодородия, Богини-Матери. У разных народов эта богиня называлась по-разному: Анахита, Исида, Иштар, Афродита. Этот культ был распространен во многих древних государствах, так как земледелие являлось основой их экономической жизни (например, в Египте, Вавилонском царстве, в Индии).

В мифологии многих древних народов Востока небо ассоциировалось с богом-мужчиной, а земля — с богиней-женщиной. В результате их союза появилось все живое, а также другие боги. Ритуалы в честь богов нередко сопровождались музыкой и танцами, которые не только прославляли, но и отражали функции этих богов.

Танец — одно из самых выразительных средств для изображения какой-либо деятельности. Если говорить о танце живота, то он отражает процесс зачатия, вынашивания плода и, наконец, рожде-

[6] *А. Суворова.* **Belly dance — танец живота. http: // www.simoron, 2001 г.**

ния. Именно поэтому танец не содержит эротических элементов. По мере развития древних цивилизаций танец менялся и выходил за рамки религиозного культа. Появилось второе направление в его использовании — светское; танец стал развлекательным элементом в повседневной культуре восточных людей.

Часть I. Базовые упражнения и навыки

Итак, вы приступаете к занятиям. Возможно, вы уже выбрали преподавателя, купили несколько видеокассет и дисков с восточной музыкой, и все это вас очень вдохновляет. Что ж, прекрасное начало!

Если вы уже прочитали вводную часть нашей книги, или послушали рассказы подруг, которые посетили несколько занятий, то, вероятно, представляете себе, что вас не ожидают непосильные нагрузки — тренировки проходят легко и достаточно непринужденно. Однако восточный танец требует от женщины определенных навыков, и техника его достаточно сложна. Несмотря на то, что все эти извивы, изгибы, трясски и плавные движения руками воспринимаются любой женщиной органично, — чтобы овладеть этими элементами, вам придется приложить немало стараний. В Части 2 описывается техническая база — основные элементы восточного танца, то есть те движения, которым вы обязательно должны научиться, перед тем как исполните свой первый самостоятельный танец.

Оптимальная схема занятия выглядит так:

— вы разогреваетесь;

— повторяете элементы, разученные ранее;

— осваиваете какой-либо новый элемент;

— пробуете связать элементы воедино в танце (это так называемые **«связки»**, которые сложно придумать самостоятельно — как правило, их предлагает учитель). Понятие «хореография восточного танца» крайне неопределенно. Собственно говоря, постановка танца в строгом европейском понимании не осуществляется, однако и назвать его полностью импровизационным тоже нельзя. Обратите внимание на третью часть нашей книги — «Базовые ритмы восточной музыки». Искусный танцовщик, знакомый с ритмами восточной музыки, даже танцуя под незнакомую музыку, сможет «отбить» каждый удар барабана, выделить движением каждый акцент!

— заключительная часть — вы танцуете в свое удовольствие или смотрите, как танцует ваш учитель. Обратите внимание, как важно суметь раскрыться в танце, выразить свои эмоции. Ваша энергетика полностью определит успех вашего выступления...

Техника бедра

Упражнение 1. Египетская техника

Исходная позиция (далее — ИП): 6 позиция, колени присогнуты.

Техника **выполнения** (далее — ТВ): Бедро тянется вверх подмышку (левое и правое поочередно), без напряжения и рывков, верхняя часть зафиксирована, работают только бедра. Колени не выпрямляются (рис. 1).

Рис. 1

Упражнение 2. Тунисская техника

ИП: 6 позиция, колени присогнуты, руки в положении «каскад».

ТВ: Бедро разворачивается вправо и влево (поочередно), верхняя часть зафиксирована (рис. 2).

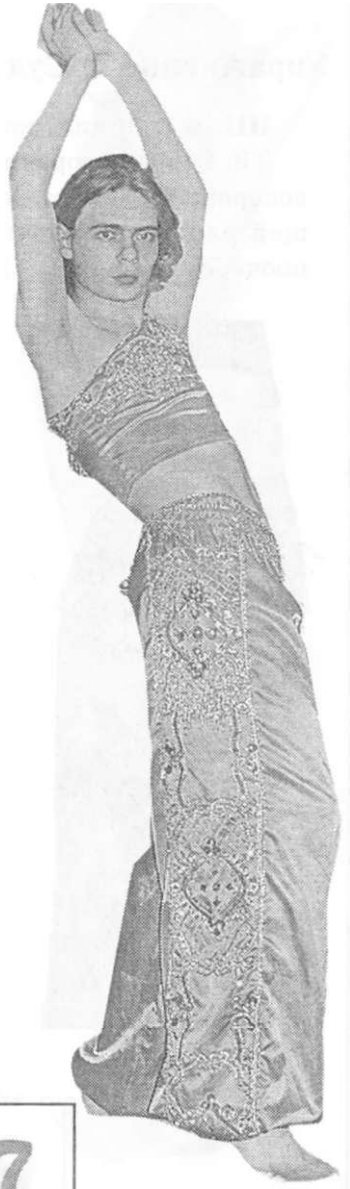


Рис. 2

Упражнение 3. Суданская техника.

ИП: 6 позиция, колени присогнуты.

ТВ: Бедра поворачиваются как бы вокруг воображаемой вертикальной оси, проходящей вдоль позвоночника; вправо и влево поочередно (рис. 3, 4).

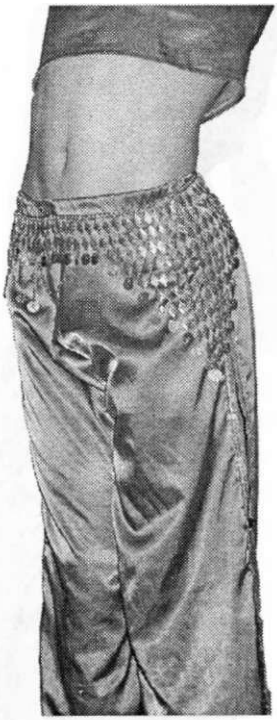


Рис. 3

Рис. 4

Упражнение 4. Тряска

ИП: 6 позиция, колени присогнуты.

ТВ: при неподвижном корпусе, руках и ногах выполняем тряску ягодицами; как будто пытаясь что-то с них стряхнуть (рис. **5).**

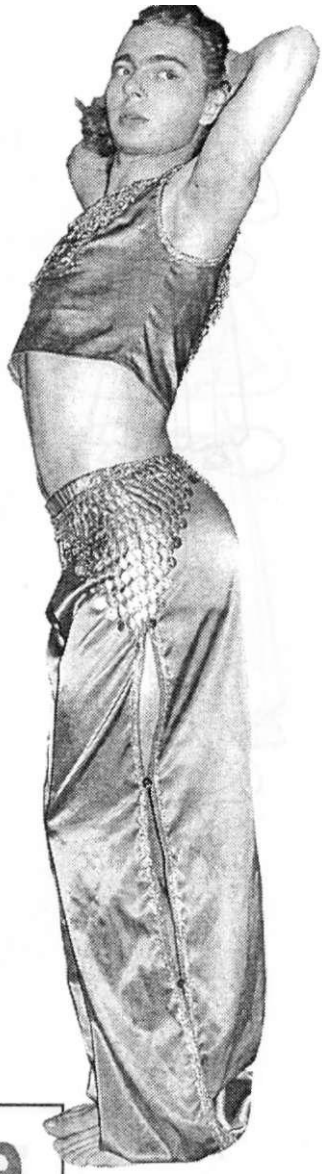


Рис. 5

Рис. 6

Упражнение **5.** Плавные круги бедрами

Круги должны быть плавными; спина должна всегда оставаться прямой.

ТВ. Представьте себе окружность в горизонтальной плоскости и старайтесь очертить ее сзади ягодицами, максимально прогибая поясницу, а спереди — максимально приподнимая низ живота (рис. 6).

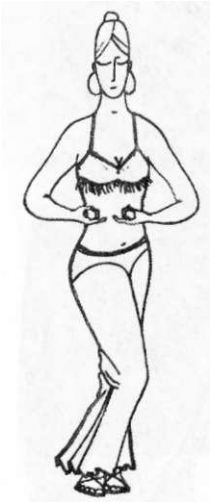


Рис. 7

Упражнение 6. Круги со сбросом

ТВ. Описываем круг и в момент отведения таза назад делаем сброс бедром сверху вниз. Без остановки продолжаем

движение на следующий круг (рис. 7).

Упражнение 7. Восьмерки вперед и назад

Движения бедрами плавные; верхняя часть неподвижна.

ИП: Ноги на ширине плеч. Представьте себя в центре восьмерки, начерченной на полу.

ТВ (восьмерка назад): Вывести левое бедро вперед. Не отрывая пяток от пола, прочертить левым бедром половину восьмерки, двигая бедро назад до максимально скрученного положения, при котором грудь еще остается неподвижной. Прочертить вторую половину восьмерки правым бедром. При выполнении объемной

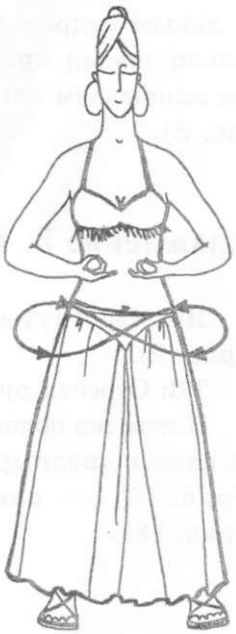


Рис. 8

восьмерки вперед левое бедро отводится назад до максимально скрученного положения. Описываем левым бедром полвосьмерки вперед, максимально заводя правое бедро назад. Правым бедром описываем оставшуюся половину восьмерки (рис. 8).

Упражнение 8. Волна (рис. 9-13)

ИП: Прогнуться; одна нога чуть впереди (рис. 9).

ТВ: Отвести руки и спину назад (рис. 10).

В этом же положении плечи вперед (рис. 11) и начать «подныривание» как бы под планку (рис. 12) — плечи, грудь, спина, бедра (рис. 13).

Рис. 9

Рис. 10 *Рис. 11*

Рис. 12

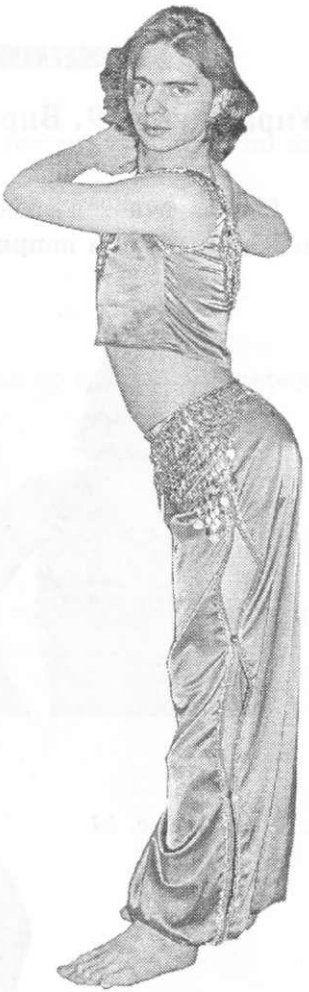


Рис. 13

Техника головы

Упражнение 9. Вправо-влево

Голова тянется вбок, вправо и влево поочередно, без рывков и напряжения (рис. **14).**

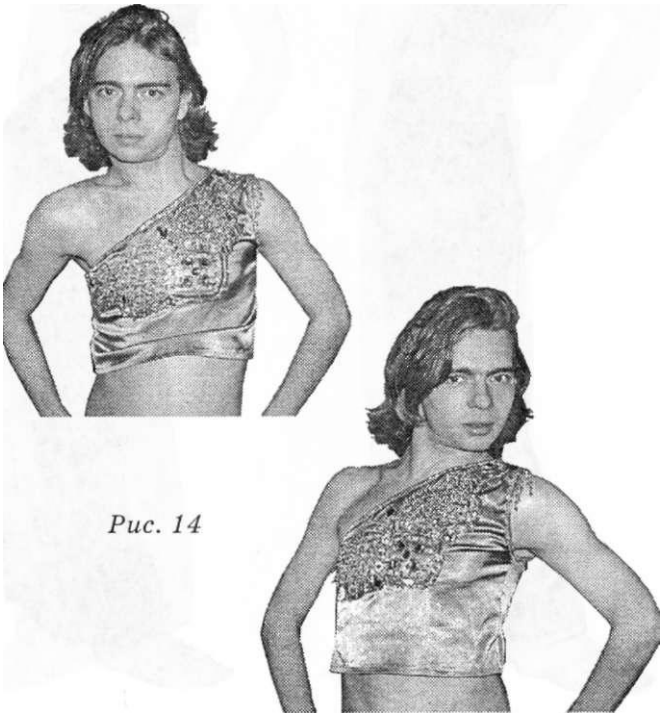


Рис. 14

Упражнение 10. Вперед—назад

То же, что и предыдущее упражнение, но вперед—назад.

Упражнение 11.

Движения выполняются по квадрату: вперед—вправо—назад—влево.

Упражнение 12.

Движение выполняется по кругу, в одну и в другую сторону, в одной плоскости.

Грудная клетка

Упражнение 13.

ИП: Опора на 2 ноги, плечи параллельны полу.

ТВ: Плечи выходят вправо и влево поочередно. Бедра не двигаются (рис. 15).

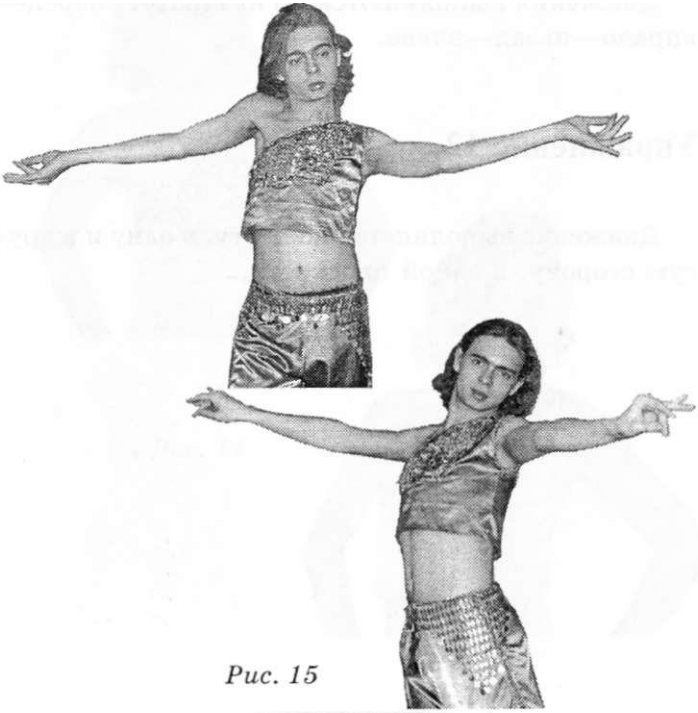


Рис. 15

Упражнение 14. Вперед-назад

ИП: То же, что в упражнении 13.

ТВ: Плечи выходят вперед и назад поочередно. Бедра неподвижны; рис. 16 — с левой руки; рис. 17 — с правой руки.

Рис. 16

Рис. 17

Упражнение 15. По кругу в обоих направлениях.

Продолжение предыдущего упражнения: плавно по очереди вращаем предплечьями. Сначала вперед, потом — назад (рис. 18).

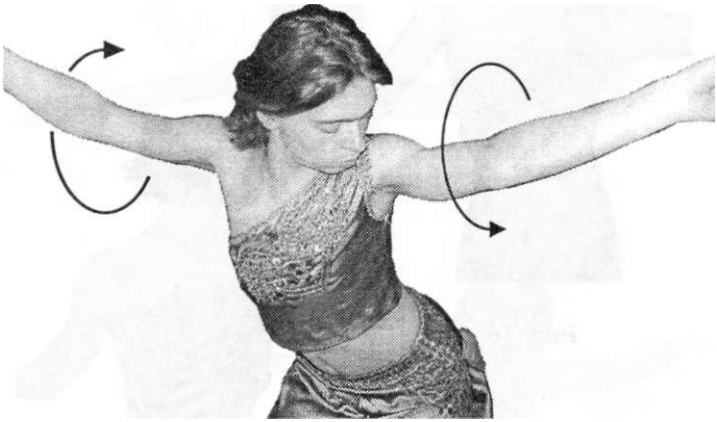


Рис. 18

Упражнение 16. Удары диафрагмой

На втянутом животе покашлять. Положить руку на диафрагму, ощутить, как она работает: рис. 19 — диафрагма приподнимается, рис. 20 — опускается.

Рис. 19

Рис. 20

Упражнение 17. Удары животом

На вдох живот втягивается, на выдох «надувается» (рис. 21).

Рис. 21

Упражнение 18.

Чередовать диафрагма — живот.

Учимся делать перекатывание живота

«Перекатывание живота» контролируется тремя группами мышц живота. Это диафрагма (между пупком и грудной клеткой), мышцы таза (ниже пупка) и косые мышцы, расположенные вертикально с каждой стороны от таза почти до линии груди. Первое, что вы должны сделать, — это наладить отношения с каждой из этих групп мышц, чтобы они двигались тогда, когда вы хотите этого. Под мягкий, плавный аккомпанемент попробуйте сделать описанные ниже упражнения.

Упражнение 19. Вы учитесь расслаблять мышцы живота

ИП: Ноги на ширине плеч, колени расслаблены, грудная клетка высоко — она «тянется» кверху. Руки расслаблены.

ТВ: Втяните ваш живот так глубоко, как только можете втянуть. Теперь попробуйте втянуть его еще чуть-чуть глубже. Удерживайте живот втянутым так долго, как только можете, но не причи-

няя себе неприятных ощущений. Затем расслабьте его так, чтобы живот выпятился вперед как можно сильнее. Не старайтесь выпячивать живот — просто как следует расслабьте!

Повторяйте это упражнение несколько раз в день. Попробуйте делать 4 повтора, в каждом из которых вы удерживаете живот втянутым так долго, как только можете, и столько же времени держите его расслабленным. Потом пробуйте делать 8-10 и более повторов, удерживая живот в каждом положении 1-2 секунды. Не задерживайте дыхание — дышите нормально.

Упражнение 20. Вы увеличиваете нагрузку на мышцы

Качайте пресс, используя один из двух самых распространенных способов — либо поднимая ноги, либо поднимая туловище. Делайте это минимум 10-15 раз в день для начала и доведите до 25-30 или более раз. Чем сильнее мышцы вашего живота, тем лучше у вас получится волна!

Упражнение 21. Почувствуйте диафрагму

Не всегда сразу удается почувствовать свою диафрагму. Дышите глубоко; вы ощутите, как она двигается между пупком и грудной клеткой. Хорош также следующий метод — сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и «покашляйте». При покашливании положите руку в область лучевого сплетения (под грудь) — вы ощутите удары диафрагмы.

Удобно делать это упражнение, когда вы сидите (за рулем или за рабочим столом, неважно). Нагните плечи вперед, чтобы живот был немного сжат. Попробуйте слегка втянуть диафрагму. Именно сидя вам будет удобнее ощутить мышцы диафрагмы. Вы должны точно знать, какие именно мышцы сокращаются; представлять, на какой стадии вы находитесь, что делаете в данный момент. Если вы смогли втянуть диафрагму хотя бы чуть-чуть, вы достигли результата. Теперь ритмически сокращайте и расслабляйте диафрагму, снова и снова. Если вы не занимались раньше спортом или каким-либо видом деятельности, напрямую связанным с работой диафрагмы (например, вокалом) — ощущение работы диафрагмы будет пона-

чалу непривычным и, как любая мышечная работа, при многократном повторении может вызвать ощущение напряжения и усталости. Пусть вас это не смущает.

Упражняя диафрагму, вы помогаете себе в будущем успешнее овладеть техникой перекатывания живота и тряски диафрагмой. Не задерживайте дыхание, когда тренируетесь.

Упражнение 22. Тазовые мышцы и мышцы диафрагмы работают изолированно друг от друга

Это более сложный вариант упражнения 19. Разогрейтесь, используя упражнение 19. Затем попробуйте втянуть диафрагму и расслабить мышцы таза. А затем втянуть мышцы таза и расслабить диафрагму. Повторяйте опять и опять. Не забывайте дышать нормально.

Упражнение 23. Попробуйте сделать перекатывание

Научившись чувствовать и контролировать мышцы живота, таза и диафрагмы, переходим к следующей ступени — перекатыванию. Это естественное усложнение упражнения 22, в котором

вы уже достигли успеха. Просто делайте это упражнение, стараясь выполнять его как можно более плавно, волнообразно, «перетекая» из одного положения в другое.

Если вы столкнулись с проблемами

Возможно, вы так и не сумели прочувствовать работу своих мышц, либо не научились полностью расслабляться. Если так, то, возможно, вам нужен индивидуальный подход к выполнению этого упражнения. Некоторые мастера советуют попробовать следующие варианты:

1. Выполнять упражнение 19, лежа на спине в ванне (вода должна прикрывать ваш живот). После того, как вы разогрелись после упражнения 19, попробуйте упражнение 22. Следующий этап — перекатывание. Реакция воды на движение вашего живота может помочь вам сделать движение более натуральным. Теплая вода поможет мышцам расслабиться. Кроме того, если вы лежите на спине, вам проще не включать в движение мышцы спины, в отличие от обычной «волны».

2. Изучите строение интересующей вас группы мышц. Найдите анатомическую схему мышечной

системы человека. Посмотрите на диафрагму, косые мышцы, мышцы таза. Определите их местонахождение в вашем теле. Сделайте упражнение 19. Представляйте, как сокращаются ваши мышцы при втягивании живота, как они растягиваются при расслаблении. Перейдите к упражнению 22 и опять представьте работу своих мышц — вы можете их изолировать? Вы можете их расслабить?

3. Делайте упражнения 19, 21, и 22, сидя в джакузи или стоя в бассейне по грудь.

4. Когда стоите в позе для упражнения 19, поместите руки на живот: одну на диафрагму, другую — на мышцы таза. Делайте упражнение 19 и почувствуйте руками, как ведут себя ваши мышцы. Перейдите к упражнению 22. Почувствуйте, как ваша рука двигается вперед и назад, в зависимости от того, расслабляете вы мышцы или втягиваете. Используйте руки не для того, чтобы помогать движениям, а только для того, чтобы ощутить их! Ели вы обнаружили, что не можете изолировать мышцы в упражнении 22, попробуйте слегка подтолкнуть мышцы, когда втягиваете их, но не делайте этого дольше, чем необходимо.

5. Закрепите нитку недорогих бус вокруг живота. Встаньте перед зеркалом. Обратите внимание, как бусины поднимаются и опускаются в соответствии с движениями вашего живота. Это подчеркнет движения и поощрит вас.

6. Наденьте на тело сетку контрастного с телом цвета и наблюдайте за собой в зеркало. Игра света между телом и сеткой дает вам хорошую возможность визуального контроля.

7. Попросите подругу или преподавателя, который хорошо делает перекатывание живота, позволить положить руки ей на живот, когда она делает это. Поместите одну над пупком, другую под ним. Ощутите, как двигаются мышцы. Теперь положите руки на свое тело, закройте глаза и попробуйте воспроизвести все так, чтобы руки ощутили то же.

Не бойтесь повторять упражнения снова и снова. Сила мышц не так важна при выполнении перекатывания, как важен контроль, который вы сознательно осуществляете — постоянный контроль над работой мышц. Постепенно элемент перекатывания доводится до автоматизма; в таком случае он не потребует больше мыслительных усилий.

Если у вас все еще не получается, может быть, вы просто дали себе установку, что вы не сможете этого сделать? Если это так, попробуйте сделать перекатывание живота в тот момент, когда вы слишком устали или, наоборот, слишком расслабились: после бокала вина или кружки пива, после целого дня напряженной работы. Один или несколько методов из такого большого списка обязательно сработают, и вы освоите новый элемент.

Несколько советов по проведению занятий дома:

1. Постарайтесь настроить домашних, имеющих место быть дома: детей, родителей, бабушек, любимого кота с собакой и пр. таким образом, чтобы вас никто не отвлекал, пока вы занимаетесь.

2. Занимайтесь 1 час, не меньше. Возможно, на первых порах вам трудно будет работать в течение часа; в таком случае стоит заниматься дважды в день.

3. Проводите занятия регулярно. Выберите удобное для вас время и удобные дни (2-3 дня в неделю, можно и чаще, конечно) и строго следуйте своему графику.

4. Используйте дополнительные занятия, которые будут вам полезны: аэробика, фитнес и т. д.

5. Занимайтесь в удобном костюме, который не будет сковывать ваши движения. Желательно, чтобы костюм для занятий танцем был привлекателен и необычен — постарайтесь не использовать в качестве костюма джинсы и топ! Это всего лишь рекомендация; однако нам кажется, что, сменив джинсы на нечто более изысканное, вы и сами почувствуете разницу.

Техника рук

Упражнение 24.

— Сорви траву

Пальцы кисти: закрываются (по принципу веера), «охватывают» воображаемую траву, затем поднимаются вверх — «срывают» ее (рис. 22).

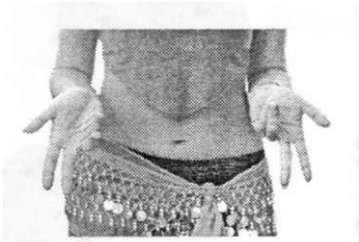


Рис. 22

— посмотри, который час (рис. 23);

— сорви цветок и отдай любимому (рис. 24, 25);

— останови любимого (рис. 26);

— покажи ему поднос (рис. 27), на котором лежит роза (рис. 28);

— подними розу (рис. 29, 30, 31);

Рис. 23

Рис. 24

Рис. 25

Рис. 26

покажи розу (рис. 32);
отведи руку с розой в сторону (рис. 33).

Рис. 27

Рис. 28

Рис. 29

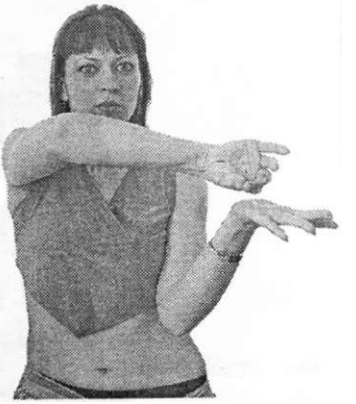


Рис. 30

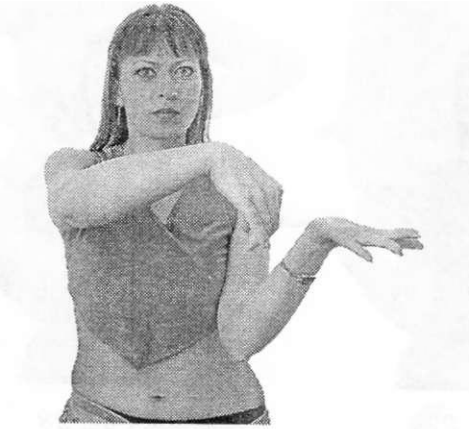


Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

Примечание

Руки движутся в разных плоскостях. Есть два положения, из которых руки могут пойти в любом направлении (кроме позиции, из которой они только что вернулись) — «руки в стороны» и «просящие руки».

Упражнение 25. Цветок лотоса

(рис. 34-39)

Рис. 34

Рис. 35

Рис. 36

Рис. 37

Рис. 38

Рис. 39

Упражнение 26.

(рис. 40-44)

Цветок лотоса, вариации. Движение выполняется по кругу по часовой и против часовой стрелки.

Рис. 40

Рис. 42

Рис. 41

Рис. 43

Рис. 44

Позиции рук

ИП: Пятки и носки вместе, спина ровная, руки на уровне бедер, локти отведены назад и округлены (египетская постановка) (рис. 45–47).

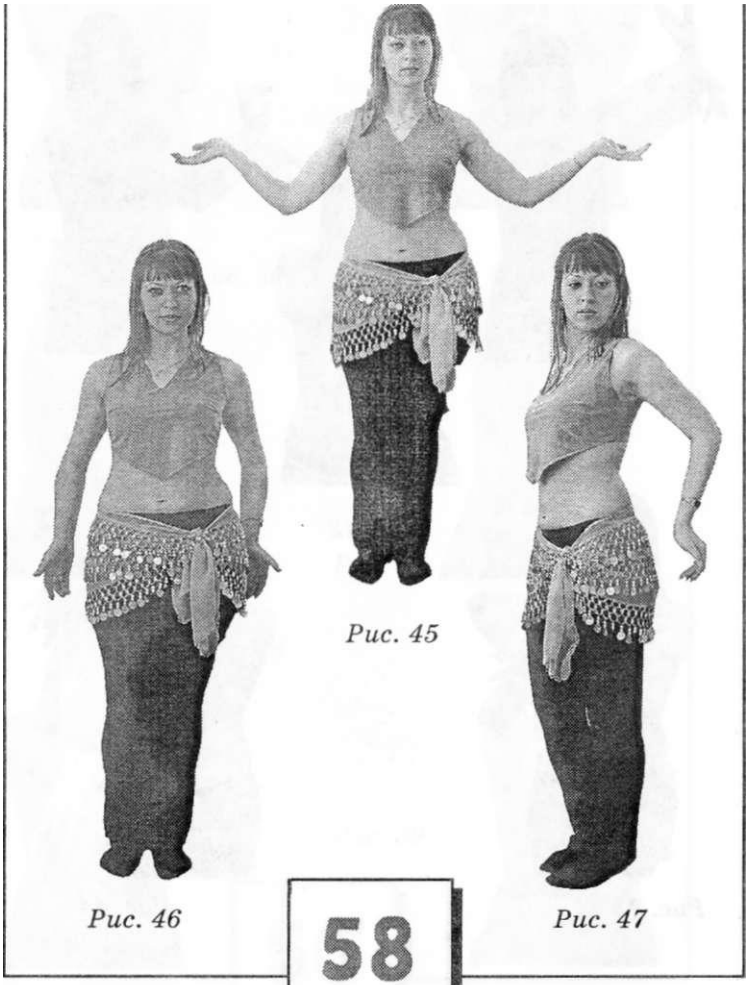


Рис. 45

Рис. 46

Рис. 47

Поднимаем руки из исходной позиции; большой и указательный пальцы соединяются. Руки находятся вперед головы, за голову не заводятся (рис. 48).

Рис. 48

«Кувшин». Плечи заведены назад, руки —тоже (рис. 49).

Рис. 49

Отводим руку в сторону (рис. 50).

Рис. 50

Отводим руку вниз (рис. 51).

Одна рука остается в позиции (рис. 47), вторая идет к бедру в исходную позицию (рис. 52).

Рис. 51

Рис. 52

Заводим руку за голову (рис. 53).

Рис. 53

«Просящие **руки».** В эту позицию можно перейти из исходной (рис. 54, 55)

Рис. 54

Рис. 55

Примечание

1. Ритм бедра не должен сочетаться с ритмом рук: руки идут в 2-4 раза медленнее, чем бедро (в зависимости от характера музыки).

2. Руки никогда не должны напрягаться, пальцы расслаблены, напряжение только в суставной части кисти.

Упражнения, развивающие пластику рук

Веер

Последовательно, начиная с указательного пальца, раскрываем ладонь, затем, начиная уже с мизинца, закрываем ее.

Разработка кисти

ИП: руки по бокам, согнуты в локте, кисть висит.

ТВ: Начинаем трясти кистью. Старайтесь, чтобы двигалась только кисть, а не вся рука. Продолжая трясти кистью, заставляя ее двигаться ее по кругу (наружу или внутрь), крутить попеременно то в одну, то в другую сторону. Это упражнение отлично разрабатывает кисть.

Кошачьи лапки

Все мы видели, как кошки топчут передними лапками что-то мягкое. Растопыривают пальчики, выпускают коготки и с наслаждением отрывают лапки, собирая их «в кулачок». Попробуем и мы сделать подобное движение. Ставим руки пе-

ред собой, как будто собираемся играть на фортепиано или работать на компьютере. Начинаем делать движение, как кошки. Стараемся, чтобы руки двигались только от локтя, при этом локти и кончики пальцев остаются все время почти на одном уровне, а работает в основном кисть. Пальцы не сомкнуты, но собраны вместе.

Как только вы поняли, как делается это движение, можете перейти к выполнению упражнения, меняя положение рук перед собой — то ставя ладони перпендикулярно полу, то поворачивая руки «друг к другу», то опять ставя перед собой. Можно поставить руки на воображаемое «стекло» перед собой.

Горсть песка

Представьте, что вы погружаете руку в теплый песок — кладете ладонь на песок и берете горсть, (рука остается ладонью вниз). Теперь медленно начинайте высыпать песок, раскрывая руку (пальцы сомкнуты и скользят по ладони). До самого последнего момента между пальцами и ладонью должен оставаться песок. Большой палец не должен быть отставлен в сторону — он приближен к ладони и повторяет движения остальных пальцев. Теперь попробуйте плавно повторять упражнение. Это движение помогает совершенствовать пластику всей кисти.

Часть 2.
Танец
с предметами

Танец с саблей

Очень интересно смотрится контраст: женственный танец живота и грозное холодное оружие восточных воинов (рис. 56). Впрочем, девушки не делают боевых движений с саблей, обычно её используют для красивых балансировок на голове, животе или бедре. Людям нравится верить, что когда-то в древности женщины, сопровождавшие мужчин в военных походах, по ночам в шатрах развлекали их танцем с оружием.

Ни в Египте, ни в Турции, ни в Ливане сабля не пользуется большой популярностью у танцовщиц. Зато есть мужской танец с саблей, где ею машут, но никогда не балансируют ни на голове, ни на других частях тела.

Рис. 56

Танец с шалью

Шарф так чётко ассоциируется с восточным танцем, что кажется, будто он был в нём всегда. Однако историки не могут найти древних корней у этого вида танца.

Египтяне говорят, что шарф, возможно, вообще пришёл из России. В 1940-х годах правитель Египта Фарух пригласил русскую балерину Иванову, чтобы та учила его дочерей искусству балета. Иванова научила известную египетскую танцовщицу — Самию Гамаль — красивому выходу с шарфом и некоторым движениям с ним, и шарф прижился в Египте (рис. 57-62).

Рис. 57

«Рукава» — рис. 58. Танцующий делает одновременно два маха обеими руками и закидывает висящие концы шали на руки.

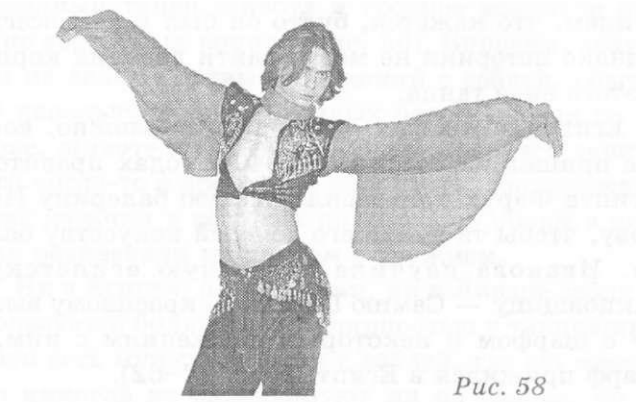


Рис. 58

Положение «Крылья бабочки» крест-накрест за спиной (рис. 59).

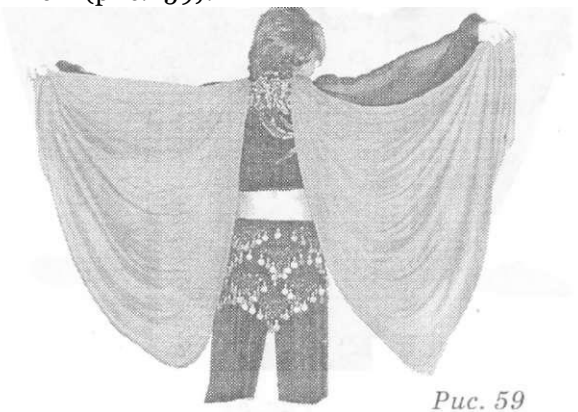


Рис. 59

«Крылья бабочки» — рис. 60 и рис. 61.

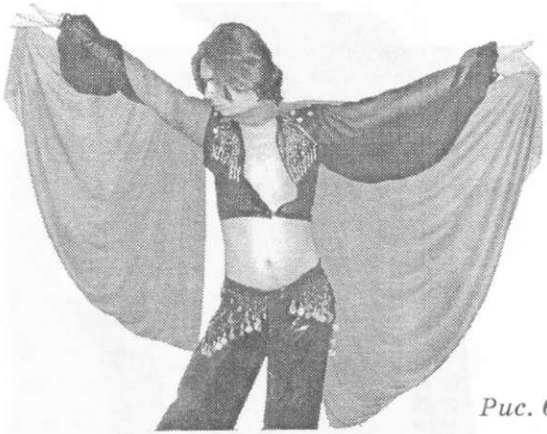


Рис. 60

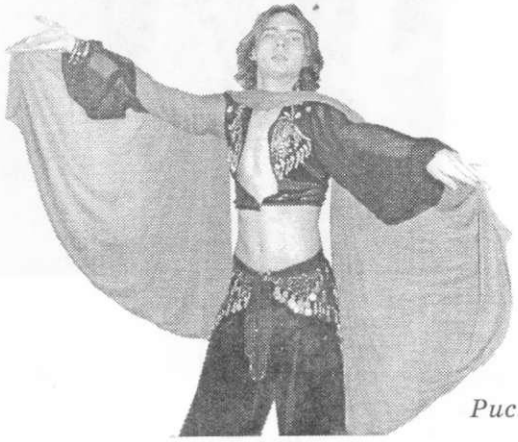


Рис. 61

Рис. 62

Танец с канделябром

Танец с тростью

Рис. 63

Рис. 64

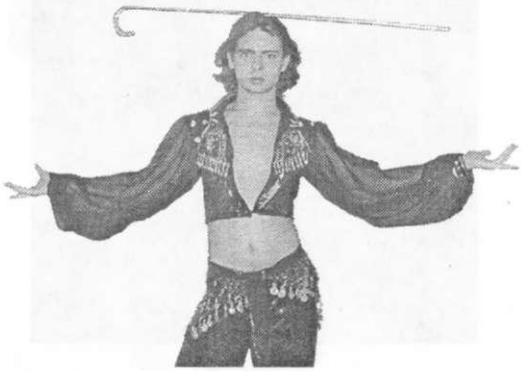


Рис. 65

Рис. 65

Asaya (араб.) — трость. Самые эффектные моменты — это, конечно, балансировка трости на груди, голове, бедрах во время танца.

Танец с цимбалами

Цимбалы или сагаты — маленькие металлические литавры, надевающиеся на большой и средний палец (рис. 66-69). Схемы для игры на цимбалах — см.Часть 3. «Базовые ритмы...»

Рис. 66

Рис. 67

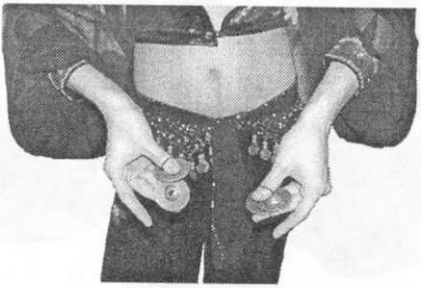


Рис. 68

Рис. 69

Часть 3.
Базовые ритмы восточной музыки

Танцовщик, знакомый с базовыми ритмами восточной музыки, чувствует сильные и слабые доли, четко реагирует на акцент. Гармония между движениями и ритмом производит большое впечатление на публику, так как при этом два чувства — слух и зрение — одинаково воспринимают происходящее.

Классификация восточной музыки

Классическая средневосточная музыка

Самая известная арабская классическая музыка — вероятно, песня ***LammaBada Yata Thanna*** (*samai* ритм 10/8). Происхождение этого ритма датируется примерно десятым столетием, существует он в арабском мире и сегодня. Несколько современных музыкантов, включая Братьев Балади ***(Brothers Of The Baladi),*** Джона Билезикджяна ***(John Bilezikjian)*** Реда Дарвиш ***(Reda Darwish)*** предлагают собственную версию этой песни на кассетах и компакт-дисках.

Народная музыка

Речь идет о музыке, которая сопровождает ежедневный быт людей, живущих в сельской области. Она игралась и играется на традиционных

инструментах, сделанных из материалов, которые можно найти в деревне, имеет простую мелодию, доступную людям с обычными вокальными данными. Автор любой из народных песен — коллективный, одна и та же песня, как правило, бытует во множестве вариантов (строго говоря, только такие песни и можно считать народными).

Современная музыка

Современная музыка была создана индустрией шоу-бизнеса и кинопроизводства. Музыка из популярного египетского кино — яркий пример современной музыки. Как правило, существует исполнитель (или сам автор), который и сделал данную песню или композицию популярной. Фарид Аль Атраш ***(Farid Al Atrache),*** к примеру, — композитор, певец и актер, который популяризировал многие из арабских современных хитов: ***Habena, Toutah, Me Alli We Oltelu.*** Мохаммед Абдел Вахаб *(Mohamme Abdel Wahab)* переложил много популярных песен, например ***Cleopatra*** и *Inte Omri.* Зачастую песни подвергаются переложению либо звучат в совершенно новой аранжировке, ориентированной на исполнителя-танцовщика.

Современная египетская музыка не чужда влияниям извне. Так, идея большого оркестра, позаимствованная из западной музыки, прижилась в

Египте, и на нее наложились элементы неповторимого египетского стиля.

Наиболее известной египетской вокалисткой была Ум Кальсум (*Oum Kalthoum*). Ее песни, сопровождаемые оркестром, часто длились более часа. Эти песни, обычно открываемые лирической инструментальной увертюрой, перетекали в вокальную секцию, далее чередовались дополнительные инструментальные и вокальные секции. Вот некоторые из многих песен, которые сделали Ум Кальсум известной: ***Inte Omri, Ana Fi Inte Zahark, Alf Leila Wa Leila, Leilet Hob, Lisah Faker u Huwwa Sahih el-Hawa Ghallab.***

Поп-музыка

В Египте истинный подъем поп-музыки, которая называется ***«al jeel»*** (музыка поколения), начался в 1980-х. Самые известные арабские артисты, работающие в стиле поп-музыки: Амр Диаб ***(AmrDiab)*** (композиция ***Habibi Ya Nour El Ain), Hanan, Alabina,*** и ***Ehab Tawfeek***. Некоторые из этих песен демонстрируют определенное западное влияние, особенно испанское.

Классификация по стране происхождения

Турецкий стиль

Karsilama (9/8) ритм, является турецким по происхождению, но может также присутствовать в музыке некоторых стран, побежденных Османской империей (Греция, Армения). Конечно, не вся турецкая музыка использует ритм 9/8, так же, как не вся австрийская музыка написана в ритме вальса!

Арабский

Samai (10/8), masmoudi Saghir (8/4), maqsoum (часто называемый ***beledi*** в Соединенных Штатах), ***saidi*** и некоторые другие ритмы обычно связаны с арабской музыкой.

Персидский

Персидская музыка обычно характеризуется ритмом 6/8.

Структура средневосточной музыки

Структура, описанная здесь, применима большей частью к фольклорной музыке, потому что современные работы могут включать западное влияние.

Ключ и *maq am*

Самое главное различие между западной музыкой и средневосточной музыкой — то, что западная музыка строится в определенной тональности (ключе), в то время как восточная музыка основана на *maqam*.По словам музыканта Мими Спенсера из Сан-Франциско, *maqam*— «нечто большее, чем тональность, нечто меньшее, чем мелодия».

В типичной западной музыке в октаве есть 12 возможных ступеней, основные и полутона. Но только 7 из этих ступеней обычно используются в данной песне. 7 нот, являющихся основой для данной песни, определяют тональность, и есть определенные правила, относительно которых они могут использоваться. Например, типичная западная песня в тональности D будет строится на нотах Ре, Ми, Фа диез, Соль, Ля, Си, и До диез; в аккомпанементе будут встречаться аккорды, построенные также на определенных ступенях.

В арабской и турецкой музыке ***maqam,*** как и наш западный ключ, использует только отобран-

ные ноты из полного диапазона возможных доступных нот. Но ***maqam*** оказывает определенное влияние на окончательный результат. Обязательны отходы от мелодии, основанные на некоторых нотах данной тональности и некоторой тенденции движения. Так что песня, написанная в данном ***maqam***, не должна использовать только специфические ноты этого ***maqam***, а должна также включать и отходы от основной мелодии для этого ***maqam*** в линии мелодии песни.

Полутона и четвертьтона

В западной музыке музыкальные ноты — обособленные полутона. Например, на стандартном западном фортепьяно или клавесине каждая белая и черная клавиша представляют одну из 12-ти возможных нот, которые могут использоваться в западной музыке, и каждая — на полтона выше, чем клавиша, смежная с ней слева.

Однако многие (не все, конечно) средневосточные песни используют четверти тона. Это звук, который существует на полпути между двумя смежными клавишами на западном фортепьяно. Так, вместо наличия 12-ти возможных нот, используемых для основания тональности, восточная музыка имеет вдвое больше возможных нот, чтобы использовать их в написании ***maqam.*** Было бы невозможно играть средневосточную песню,

которая использует четвертьтона на многих стандартных западных инструментах типа фортепьяно, труб и саксофонов, потому что некоторые ноты просто не имели бы соответствующих клавиш или комбинаций пальцев — они должны попадать между двумя смежными нотами.

Аккорды

Западная музыка широко использует аккорды, которые построены из нот согласно некоторым правилам в той тональности, в которой написана песня. Классическая музыка из Европы опирается на аккорды. Типичная песня, предназначенная для хора, часто помещает сопрано, альт, тенора и бас каждого на различной ноте аккорда.

Традиционная средневосточная музыка не использует аккорды. Если инструментов много — один из них будет вести основную мелодию, в то время как другие будут вести вариации (или отходы от мелодии), усложнения ритма... Например, один инструмент держит ноту основной линии мелодии, а другой в это время дает небольшую трель. Эта концепция знакома западным музыкантам, имеющим опыт игры в ансамбле, потому что в оркестре и джазе часто используются те же самые методы.

Базовые ритмы

Как расшифровать запись

D DUM — чистый низкий акцентированный звук

T Tek — чистый высокий акцентированный звук

— промежуток между ударами

t te — чистый высокий неакцентированный звук (на барабане правой рукой)

k ka — чистый высокий неакцентированный звук (на барабане левой рукой)

S Slap — глухой низкий акцентированный звук

— пауза, по длине соответствует слову **«и»**, сказанному про себя.

Заглавными буквами мы обычно обозначаем акцентированные звуки, маленькими — наполнение. Соответственно, ***D-T-___T-D-___T-____*** читается как ДУМ-ТЭК-(и)-ТЭК-ДУМ-(и)-ТЭК-(и), а ***D-T-kkT-D-kkT-kk*** читается как ДУМ-ТЭК-какаТЭК-ДУМ-какаТЭК-кака.

Максум 4/4

maqsoum (также называемый ***Masmoudi Saghir***)

Этот классический ритм часто встречается в Египетской музыке. ***MasmoudiSaghir*** означает «маленький масмуди»; его противоположность — более медленный ***Masmoudi Kebir*** называют «большой масмуди», и именно эта разновидность ассоциируется у большинства людей со словом ***masmoudi.***

Записываем:

3 1 3 1 3

Говорим :

Тэка ДУМ ДУМ тэка ДУМ ДУМ тэка тэк ДУМ тэка тэк

Какую руку использовать[7]***:***

Для правшей: RLR R RLR R RLR

Для левшей: LRL L LRL L LRL

[7] Имеется в виду: «использовать при игре на цимбалах».

Музыкальная запись:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей[8]. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2---+---3---+---4---+---|
R  R  rlr  R  rlr  rl|
L  L  lrl  L  lrl  lr|
1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

Максум с паузой

Maqsoum With Rest

Интересная вариация ритма ***maqsoum;*** основана на пропуске некоторых стандартных нот, которые обычно присутствуют в ***maqsoum***В этой вариации третий ДУМ заменяется паузой. Вы мо-

То же, что предыдущее примечание.

жете попробовать также заменить все три акцентированных удара ДУМ паузами.

Записываем:

3 1 3 Пауза 3

Говорим:

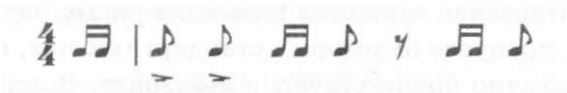
teca DUN DUN teca teca [пауза] teca tec

Какую руку использовать:

Для правшей: RLR R RLR (пауза) RLR

Для левшей: LRL L LRL (пауза) LRL

Музыкальная запись:



Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ (иногда на третий).

```
1---+---2---+---3---+---4---+---| базовый
R  R  rlr    rlr  rl|
L  L  lrl    lrl  lr|
1---+---2---+---3---+---4---+---|

D-T-__T-D-__T-__|  базовый
D-T-kkT-D-kkT-kk|  наполненный
D-S-tkS-D-tkS-tk|  акцентированный
```

«идущий» максум 4/4

```
1-+-2-+-3-+-4-+-|
D-T-k-T-D-k-T---|  базовый
D-T-k-T-D-k-T-tk|  с мостиком
```

Балади 4/4

Балади — фольклорный вариант базового средневосточного ***maqsoum,*** который характеризуется двумя ***DUM,*** начинающими фразу. Довольно

часто он называется масмуди сагир («короткий масмуди») потому что имеет такие же акценты, как masmoudi но играется на **4/4** вместо 8/**4.** Среди танцовщиц все-таки он более известен как балади (беледи). Этот ритм типичен для современного беллиданса. Балади обычно играется медленнее, чем ***maqsoum.***

1-+-2-+-3-+-4-+-|
D-D-__T-D-__T-__| базовый
D-D-tkT-D-tkT-tk| наполненный
D-D-T-S-D-T-S-tk| «египетский классический»

Саиди

Еще один ритм семейства ***maqsoum***Саиди получается удвоением среднего ***DUM.*** Так же, как балади, играется быстро. Традиционно он используется в народном мужском танце с палками, а также в беллидансе, где он превратился в танец с тростью.

саиди **4/4**
1-+-2-+-3-+-**4**-+-I
D-T-__D-D-__T-__| базовый
D-T-tkD-D-tkT-tk| наполненный

Чифтетели

База этих ритмов такая же, как в ***maqsoum,*** но он наполняется на 8/4 и производит другое впечатление. Часто используется в турецком беллидансе, обычно играется медленно и не сильно наполняется.

чифтетели 8/4

1-+-2-+-3-+-4-+-5-+-6-+-7-+-8-+-|

D—___T—___T---D---D---T --_____| базовый

D-tkT-T-tkD-T-tkD---D---TktkT---| наполненный

Масмуди

Masmoudi

Ритмы часто комбинируются, или имеют вариации в половину длины, или, наоборот, вдвое длинней. Базовый ***maqsoum,*** играемый в два раза медленней, называется ***masmoudi. Masmoudi*** объединяет две 4-битовых музыкальных фраз. Иногда он называется ***Masmoudi Kebir*** (большой) в отличие от 4-битового ***Masmoudi Saghir.*** Обычно первая фраза имеет два ведущих DUM. Версия с тремя ведущими DUM называется «идущий масмуди», потому что ее легко приспособить к ритмичному шагу.

масмуди 8/4
1-+-2-+-3-+-4-+-5-+-6-+-7-+-8-+-|
D---D---_____T---D---_____T---T---| базовый
D---D---tktkT-tkD-tktkT-TktkT-tk| наполненный

Фаллахи

Maqsoum, играемый на 2 бита, называется фаллахи. Это обычно очень быстрый и наполненный ритм. Используется в фольклорной музыке для танца («феллах» значит «крестьянин»). Широко распространен в верхнем Египте. Обычно играется в 2 раза быстрее, чем ***maqsoum***.

фаллахи 2/4
1-+-2-+-|
Dk-kD-k-| базовый
DtktDktk| наполненный
DgkgDkgk| вариант

Айюб

Очень похож на фаллахи. Этот широко распространенный и очень простой 2-битовый ритм. Его

можно услышать от Турции до Египта. В медленной форме он используется в североафриканском ритуальном трансовом танце, известном как «Зар» (и этот вариант ритма иногда называется «зар»), ближе к Марокко эти танцы обычно сопровождаются 6-битовым ритмом. Айюб часто встречается в беллидансовой музыке как быстрый (или очень быстрый) ритм. Некоторые говорят, что он напоминает походку верблюда.

айюб 2/4
1-+-2-+-|
D--kD-T-| базовый
D-kkD-S-| вариант
DktkDtkt| наполненный

Байю

Ритм схож с айюб, но имеет 2 DUM и играется медленней. Часто используется в в беллидансе для соло под барабаны.

байю 2/4
1-+-2-+-|
D--DD-T-| базовый
D-kDD-S-| вариант

Мальфуф

Есть какое-то количество ритмов, состоящих из 8-ми ударов, которые делятся как 3+3+2, характерных для Среднего Востока и Средиземноморья. В Египте и Ливане подобный ритм называется мальфуф. Мальфуф — ритм наполненный, богатый акцентами.

мальфуф 2/4=3+3+2
1-+-2-+-I
D--T--T-| базовый
DkkTkkTkj наполненный
D-kT-kT-| синкопированный

Дарж

Ообычно представляет собой 6-битовый ритм. В зависимости от георафической зоны имеет более или менее синкопированный характер.

самаи дарж (дарж) 6/8 или 3/4
1-+-2-+-3-+-|
D-T-T-D-T-___| базовый
D-TkT-D-T-___| наполненный
D-T-T-D-T-_k| синкопированный

дарж 6/8
1-+-2-+-3-+-|
D-ktk-D-T---| базовый
D-D-__T-T-__| алжирский

Карсилама

Karsilama

Этот 9-битовый ритм популярен в беллидансе, а также используется в турецких и греческих фольклорных песнях и в совеременном турецком джазе.

карсилама 9/8=2+2+2+3
1-+-2-+-3-+-4-+-5-**I**
D-__T-__D-__T-T-T-| базовый
D-kkT-kkD-kkT-T-T-| наполненный
D-tkT-tkD-tktkT-T-| вариант

Искусство играть на цимбалах

С чего начать

Во-первых, нужно приобрести цимбалы, затем подогнать резинки по своим пальцам. Резинка должна быть достаточно тугой, чтобы цимбалы не падали с пальцев, и достаточно свободной, чтобы пальцы не онемели.

Условные обозначения для базовых ритмов и размерности остнутся такими же, как и в записи базовых ритмов (см. предыдущую часть). Для цимбал существуют три основных вида ударов: открытый, глухой и краешками. Открытый удар — цимбалы быстро ударяются друг о друга, и рука раскрывается, позволяя цимбалам свободно звучать. Глухой — цимбалы остаются сомкнутами, звук быстро гаснет. Краешками — цимбалы на больших пальцах ставятся вертикально, цимбалы на средних пальцах слегка прижимаются указательным и безымянным и краешком верхней, расположенной горизонтально, цимбалы начинаем ударять краешек цимбалы на большом пальце.

Специальные обозначения:

L — акцентированный удар левой рукой (DUM)

1 — неакцетированный удар левой рукой ***(tek*** или ***ka)***

R — акцентированный удар правой рукой (DUM)

r — неакцетированный удар правой рукой (***tek или ka)***

S — акцетированный удар двумя руками вместе (SLAP)

Основные ритмы цимбал для арабской музыки на 4 / 4

«Галоп»

Простейший ритм для цимбал; иногда он называется «триады», так как после паузы следует подряд три удара. Триады — это базовая схема работы цимбалами. Она немного отличается для правшей или левшей. Вы должны попробовать оба варианта, потом выбрать для себя наиболее приемлемый и в дальнейшем придерживаться схем «правши» или схем «левши».

Схема:

rlR rlR rlR rlR — для правши

читается tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM

lrL lrL lrL lrL — для левши читается так же, как и для правшей.

Многие танцоры беллиданса способны весь свой танец сопровождать одним-единственным ритмом галопа. Нужно заметить, что это слушается очень однообразно и говорит о низком уровне профессионализма. Чтобы ваши цимбалы звучали интересно, варьируйте ритмы, сочетайте их друг с другом, но импровизируйте только при условии, что вы хорошо знаете и чувствуете базовые ритмы.

Восьмерки

Записываем:

8

Говорим:

TECa TECa TECa TECa

Какую руку использовать:

Для правшей: RL RL RL RL
Для левшей: LR LR LR LR

Схемы:

```
1---+---2---+---3---+---4---+---|
R 1 R 1 R 1 R 1 |
L r L r L r L r |
1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

Записываем:

3 7 3

Говорим:

teca TEC teca teca teca TEC teca TEC

Какую руку использовать:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей.

RLR RLRLRLR RLR
LRL LRLRLRL LRL

Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный **ДУМ.**

```
          2---+---3---+---4---+---|
R  rlrlrlR  rlR  rl|
L  lrlrlrL  lrL  lr|
1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

3-5-5

Записываем:

3 5 5

Говорим:

teca TEC teca teca TEC teca teca TEC

Какую руку использовать:

Для правшей: RLR RLRLR RLRLR
Для левшей: LRL LRLRL LRLRL

Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
      -2---+---3---+---4---+---|
R  r l r l R  r l r l R  r l|
L  l r l r L  l r l r L  l r|
       2---+---3---+---4---+---|
```

Семерки

Sevens

Данный ритм цимбал хорошо работает как аккомпанемент к феллахи.

Записываем:

7 7 7 7

Говорим:

teca teca teca TEC teca teca teca TEC

Какую руку использовать:

Для правшей: RLRLRLR RLRLRLR

Для левшей: LRLRLRL LRLRLRL

Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2---+---3---+---4---+---|
R   rlrlrlR   rlrlrl|
L  lrlrlrL  1r1rlr|
1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

15 по кругу

Roll (or Constant)

Говорим:

teca teca teca teca teca teca teca TEC

Какую руку использовать:

Для правшей: RL RLRL RLRL RLRLR
Для левшей: LR LRLR LRLR LRLRL

Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2 ---+---3---+---4---+---|
R l r l R l r l R l r l R   r l |
L r l r L r l r L r l r L   1r |
1---+---2---+---3---+---4---
```

3-3-7

Записываем:

3 3 7

Говорим:

teca TEC teca TEC teca teca teca TEC

Какую руку использовать:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей.

```
RLR RLR RLRLRLR
LRL LRL LRLRLRL
```

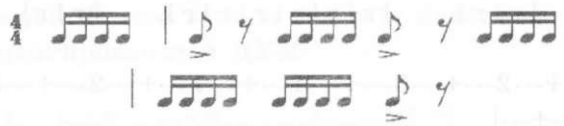
Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2---+---3---+---4---+---|
R  rlR  rlrlrlR  rl|
L  lrL  1r1r1rL  lr|
        2---+---3---+---4---+---|
```

5-5-13

Часто используется для соло на ударных инструментах.



Записываем:

5 5 13

Говорим:

teca teca TEC teca teca TEC teca teca teca teca teca teca TEC

Какую руку использовать:

Для правшей: RLRLR RLRLR RLRLRLRLRLRLR

Для левшей: LRLRL LRLRL LRLRLRLRLRLRL

Схемы:

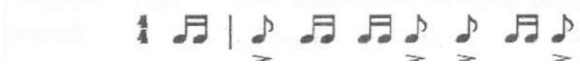
Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2---+---3---+---4---+---1---+---2---+---3---+---4---+---|

R   r|r|R   r|r|r|r|r|r|R   r|r|
L   l|r|rL   l|r|r|r|r|r|rL   l|r|r|

1---+---2---+---3---+---4---+---1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

3-5-1-3



Записываем:

3 5 1 3

Говорим:

teca TEC teca teca TEC TEC teca TEC

Какую руку использовать:

RLR RLRLR R RLR
LRL LRLRL L LRL

Схемы:

Первый ряд — для правшей, второй ряд — для левшей. В этой записи счет «1» падает на первый акцентированный ДУМ.

```
1---+---2---+---3---+---4---+---|
R rlrlr R rlR rl|
L lrlrl L lrL lr|
1---+---2---+---3---+---4---+---|
```

Попробуйте самостоятельно! Вот несколько упражнений для начала:

1. Попробуйте создать несколько своих ритмических зарисовок, которые будут работать с музыкой в темпе 4/4.

2. Попробуйте объединить несколько ритмических фигур: 7-7-15; 3-3-3-3-15; 3-1-5-3. Вставляйте паузу вместо «1» или «3».

3. Поставьте диск с арабской музыкой (предпочтительно выбрать для начала композиции, где вы слышите максум). Теперь отрабатывайте свои навыки.

Базовые ритмы

Балади 4/4

(начало отсчета смещено за такт; так что мы считаем «та-та-РАЗ-та-та-ДВА-та-та-ТРИ-та-та-ЧЕТЫРЕ")

-+-1-+-2-+-3-+-4I

-__D-D-__T-D-__T| базовый

rlR R rlr R rlr копия ритма (tekaDUM DUM tekatek DUM tekatek)

rlR rlR rlR rlR триады (tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM)

rlR rlR триады с паузами (tekaDUM пауза tekaDUM пауза)

Rrlr Rrlr (DUM tekatek DUM tekatek)
rlrlrlrlR rlr (teka teka teka teka DUM tekatek)
lr Rlr Rlr Rlr R (DUMkatek DUMkatek DUMkatek DUMkatek)

lrL L lrl L lrl
lrL lrL lrL lrL
lrL lrL
Llrl Llrl
lrlrlrlrL lrl
rl Lrl Lrl Lrl L

Максум 4/4

-+-1-+-2-+-3-+-4|
-__D-T-__T-D-__T| базовый

rlR rlR rlR rlR (tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM)
rlR rlrlr R rlr (tekaDUM tekatekatek DUM tekatek)
rlR S S R rlr (tekaDUM SLAP SLAP DUM tekatek)
rlR rlrlrlR rlR (tekaDUM tekatekatekaDUM tekatek)

lrL lrL lrL lrL
lrL lrlrl L lrl
lrL S S L lrl
lrL lrlrlrL lrL

Масмуди 8/4

-+-l-+-2-+-3-+-4-+-5-+-6-+-7-+-8|
---D---D---____T---D--- T---T| базовый

rlR rlR rlR rlR rlR rlR rlR rlR
(tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM)
rlR rlR rlR rlR rlR rlrlR rlrlR
(tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekatekaDUM tekatekaDUM)

rlrlrlR rlrlrlR rlrlrlR rlrlrlR
(tekatekatekaDUM tekatekatekaDUM tekatekatekaDUM tekatekatekaDUM)

rlR R rlr R rlr rlR R rlr R rlr
(tekaDUM DUM tekatek DUM tekatek tekaDUM DUM tekatekm DUM tekatek)

lrL lrL lrL lrL lrL lrL lrL lrL
lrL lrL lrL lrL lrL lrlrL lrlrL
lrlrlrL lrlrlrL lrlrlrL lrlrlrL
lrL L lrl L lrl lrL L lrl L lrl

Чифтетели 8/4

-+-l-+-2-+-3-+-4-+-5-+-6-+-7-+-8|
___D—__T—__T---D---D---T---_| базовый

rlR rlR rlR rlR rlR rlR rlR rlR
(tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM)
rlrlrlR rlrlrlR rlR rlR rlR
(tekatekatekaDUM tekatekatekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM)

rlR rlR rlR rlR rlrlrlrlrlR
(tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekaDUM tekatekatekatekatekaDUM)

lrL lrL lrL lrL lrL lrL lrL lrL
Irlrlrl lrlrlrL lrL lrL lrL
lrL lrL lrL lrL lrlrlrlrlrL

Музыкальные инструменты

Инструменты для создания ритма

1. Кастаньеты и специальные палочки.
2. Руки.
3. Возгласы.
4. Бубен.
5. Большой барабан.
6. ***Salasel*** (рамка, сделанная из металла, как подкова, с тонкими пластинами в центре, производящими прекрасное звучание, использовался сугубо в религиозных танцах для отпугивания злых духов).

Струнные инструменты

1. ***Genck*** — маленький прямоугольник, сделанный из дерева, 5 струн.
2. ***Tanboura*** — идентична ***Genck***, но имеет большие размеры.
3. ***Kinaara*** — прародительница мандолины.
4. Арфа.

Духовые инструменты

Мизмар (***mezmaar***) — одинарная (простая) или двойная флейта. Простую флейту, сделанную из бамбука, в Египте называют ***Naay***, но наибольшей популярностью пользовалась двойная (теперь называемая ***Argool***). Флейта, вырезанная из дерева, со специальным наконечником, называется ***Mezmaar***.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.
СТИЛИ ТАНЦА

Халиджи

KHALIGI

Движения танцовщика напоминают движения верблюда.

Халижи — стиль народного танца, который представляют во всех странах Персидского Залива. Халиджи в переводе означает «залив», и в танцевальном мире этим словом называют музыку и танцевальный стиль из области Персидского залива/Аравийского полуострова: Саудовская Аравия, Кувейт, Бахрейн, Катар, ОАЭ, Оман.

Этот танец показывается женщинами для женщин; в нем делается акцент на красоте необычного костюма и волос танцовщицы. Движения включают четкие быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме и разные шаги.

Традиционная одежда для этого стиля — Абая (фустан халиги).

Александрийский танец

ALEXANDRIA

Александрийский танец — танец портовых девушек. Танцуется в специальном коротком платье, с шалью-мелайя и с украшением на голове. Александрия — второй большой портовый город в Египте. В репертуаре египетских танцовщиц всегда присутствует этот танец.

В переводе на арабский Александрия звучит как **«Эскандарани».** Стиль танцев Эскандарани очень веселый, зажигательный и игривый. Традиционная одежда для этого стиля платье и накидка ***(Melaya)Melaya*** часть национальной одежды женщин Александрии.

Саиди

SAIDI ORIENTAL

Саиди — стиль народного танца с тростью.

По-арабски танец называется ***Raks al Assaya.*** Этот танец пришёл из Южного Египта — региона под названием Саид, или Верхний Египет. Традиционно в этой местности мужчины носили с собой длинные палки из бамбука, которые использовали в качестве оружия. Постепенно сложился особый мужской танец —Тахтиб, в котором имитировалось сражение на палках.

Женщины стали подражать мужчинам с более легкой тросточкой и постепенно создали свой танец.

В более широком понимании термин Саиди обозначает всё, что имеет отношение к области Саид в Египте. Стиль Саиди можно танцевать с тростью и без неё.

Дабка

DABKA

Дабка — это зажигательный фольклорный танец из Ливана, непременный элемент народных празднеств с древности и до наших дней. Дабка является преимущественно мужским танцем.

Гавейзи

GHAWAZEE

Гавейзи — это цыганское племя, обосновавшееся в Египте. Первое значимое упоминание о Гавейзи датировано 18-м веком. Когда Гавейзи были изгнаны из Каира в 1834 г., они поселились в Южном Египте. Их музыка, танец и культурные атрибуты заметно отличаются от того, чем известен народ Саиди, исторически населяющий эту область. В танце используют цимбалы (стиль ***Naima Akef.***)

Бэлади

BALADI

Baladi в переводе с арабского означает «родина» или «родной город». На египетском слэнге звучит как Ориентал Шааби. Танец ***Baladi*** танцевали во многих деревнях по всему Египту. Обычно его танцевали в доме женщины и для женщин. В основном это были движения бедер.

Движения рук были довольно просты и бессистемны. Танцевали босиком. Традиционная одежда для танца — белая голобея с платком на бедрах и платок на голову.

Baladi — это не только стиль танца, это культура. Часто ***Baladi*** называют танец-соло египетской женщины.

Этот танец очень распространен на улицах Каира, особенно на улице ***MohammedAli***. На этой улице живут в основном артисты, художники и танцовщицы, приехавшие из других городов Египта на заработки. Хотя они и составляют боль-

шинство каирского населения, но не забывают о своих корнях, о своем доме, о родине, о матери, сестре, невесте, жене.

Лучшей исполнительницей ***Baladi*** в настоящее время считается ***LUCU***, до неё — Нагуа Фуад.

Египетский стиль

Как охарактеризовать то, что мы считаем египетским стилем? Расслабленный, уверенный танец, много движений бедрами, и тем не менее не бешеный ритм. По большей части быстрая, иногда очень затейливая, оркестрованная, расцвеченная музыка, особенно вступления.

Много Максума[9] и барабанов. Короткий, медленный таксим, если он вообще бывает. Четкая постановка рук и акценты, движения и проходки, очень много взаимодействия с публикой.

[9] См. Часть 3. «Базовые ритмы...».

Знатоки могут увидеть массу различий в технике представителей разных школ. Например, удары вбок. Тряска, которую называют шейм, разная — египтянки трясут, а ливанки делают бедрами быстрые покачивания.

Цитата на полях

«Почему сегодня так популярен современный "египетский стиль"? Очень просто, благодаря длительной гражданской войне в Ливане, которая закончилась совсем недавно, на протяжении 20 лет Каир был единственным местом на востоке, где было много ночных клубов, в которых постоянно выст упали танцовщицы, от приличных до великих. Множество американских, немецких, шведских и прочих

танцовщиц совершили паломничество в Каир или видели массу египетских видеокассет. В каком-то смысле это хорошо. В каком-то — нет»[10].

Ливанский стиль

Более волнообразный, руки более изящные, корпус поставлен прямо, бедра работают достаточно резко, часто больше медленной музыки, чем в современном Каире. Ливанский танец энергичен и чужд кокетства. Если египтянки больше работают с музыкальной темой, с голосом, песней, то в ливанском стиле больше работы с ритмом. В Ливане преобладает техника, а в Египте — пластика, отражающая переживания исполнителя. Исполнительницы, работающие в ливанской технике, чаще, чем египтянки, танцуют на высоких каблуках. То же касается Иордании и Сирии.

[10] Морокко (Carolina Varga Dinicu). Интервью в переводе В. Дьяконовой; Караван, vol 9, №2-4.

Турецкий стиль

Настоящий турецкий стиль характеризуется живостью и жизнерадостностью. Здесь больше «партера», чем в остальных стилях. Египетский максум не используется, зато используется чифтетелли и иногда карсилама[11].

Турецкие танцовщицы не меняют костюмы так, как египтянки, также они не разнообразят номера. Для этого в Турции есть настоящие ансамбли народных танцев, поскольку Турция очень гордится своим богатым наследием в области традиционного народного танца, им обучают в колледжах и даже устраиваются ежегодные конкурсы, в которых участвуют все школы Турции.

[11] См. Часть 3. «Базовые ритмы...».

Персидский стиль

Его называют «Ракс-э-Араби» или «арабский танец». Настоящие персидские танцы могут иметь движения бедрами и грудной клеткой, но большинство из них принципиально отличаются от движений Восточного танца.

Изящный, скользящий танец на 6/8, скоординированные движения головой и руками, отработанная техника движения головой — вот основные приметы персидского стиля. Вы узнаете персидский стиль по шарму, деликатности исполнения, отказу от вызывающей сексуальности.

Словарь терминов

Baladi, Balady, или Beledi (араб.) — родина, родной город.

Bedleh (араб.) — букв. «костюм, наряд». Так называют костюм для выступлений, состоящий из лифа, пояса и юбки, украшенных бисером.

Belly Dance, Belly Dancing или Bellydancing (англ.) — западное название для разных видов танцев Среднего Востока, включающих изолированные движения тела. Точное происхождение термина неизвестно, возможно, он произошел от неправильного понимания слова ***Baladi*** или фразы ***Danse du Ventre***.

Danse Du Ventre (фр.) — букв. «танец живота».

Dumbek, Darabuka, или **Tabla** — самый популярный барабан в арабском мире; наиболее значимый для танцевального ритма.

Ghaziya (множ. Ghawazee) — египетские профессиональные танцовщицы, изначально представители цыганских племен.

Hafla — вечеринка или праздник с музыкой, едой, танцами и (возможно) алкоголем.

Khalij, Kahlej, Kahleeg, Khaleej (и другие близкие варианты) (араб.) — залив.

Khaliji Dance — стиль танца, который представляют со всех сторон Персидского Залива. Эта группа танцев показывается женщинами для женщин; в ней делается акцент на красоте костюма и волос танцовщицы. Движения включают четкие быстрые тряски плечами, хлопки ладонями в разном ритме и разные шаги.

Orientalist — ученый-востоковед.

Oriental Dance или **Danse Oriental** — термин, иногда используемый как синоним для ***Raks Sharqi*** и более объемлющий, включающий стили «танца живота», стили из ***Raks Baladi,*** на которые оказал влияние Запад и Голливуд.

Raks (араб.) — обозначает «танец». Слово произошло от ассирийского слова ***Rakadu,*** означающего «праздновать».

Raks Baladi — в арабском означает «народный танец», традиционную форму средневосточного женского сольного танца с фольклорными истоками.

Raks Bat'n (араб.) — «танец живота». Словосочетание используется для несценического стиля танца, включающего изолированные движения частей тела. Так танцуют на вечеринке.

Rakassa (араб.) — танцовщица.

Raks Sharqi (араб.) — букв. «танец Востока», обычно означает тот же стиль сценического танца, что и ***belly dance*** на Западе.

Shemadan Dance — танец с канделябром на голове как часть свадебной процессии.

Takht (араб.) — «сцена». Обычно общее название для традиционного египетского музыкального ансамбля.

Цитата на полях

«... Профессиональная танцовщица выступает минимум 45 минут, час, в зависимости от уровня танцовщицы и программы, с оркестром. Все это длительное время внимание зрителей сосредоточено на ней одной. Надо иметь такой личный потенциал, чтобы час не просто держать аудиторию, но еще и вверх поднимать накал эмоций. Это очень сложно, для этого недостаточно просто уметь танцевать. Нужно не только иметь хореографическую подготовку и очень хорошего постановщика, но и обязательно развиваться как личность, как чело—

век. В танце видны и важны твои чувства, понимание того, что ты делаешь. Видно, живешь ты в танце или просто выходишь показывать себя»[12].

До сих пор у некоторых бедуинских племен существует обычай, когда женщины племени собираются в большом шатре и танцуют вокруг роженицы, помогая ей таким образом в родах и встречая рождение ребенка радостью, чтобы жизнь была его счастливой. В Турции, арабских странах и на Кавказе в настоящее время часто приглашают исполнительниц танца живота на свадьбу, желая молодоженам благополучия и счастья. А какое семейное счастье может быть без детей? На Востоке многодетные семьи считаются самыми

[12] **Из интервью с Татьяной** Федяевой (Нур).

счастливыми, а их родители пользуются особым уважением. Практически любая современная восточная женщина умеет исполнять основные элементы танца живота, потому что это помогает создавать гармонию во взаимоотношения с мужем, поддерживает здоровье, а также является хорошей подготовкой к родам.

Жанровое разнообразие танцев эпохи фараонов[13]

Подвижный танец (*kinetics dance)*

В оригинале танец имеет 2 элемента — движения тела и шаги, надо уметь управлять ими. Танцующий привлекает внимание публики свой ловкостью и умением контролировать тело, часто зрители хлопают и кричат в ритме, это и есть сущность кинетического танца. Особенно искусны в кинетическом танце были храмовые танцовщицы; возможно, это было связано с борьбой за внимание высшего жреца.

Акробатический танец (танец-соревнование)

Во все времена исполнители стремились повысить выносливость своего тела, добиться легкости и изящества движений, достичь высшей ступени мастерства — виртуозности.

Акробатический танец требовал очень большой гибкости и тренированности. Особенно хорошо древние египтяне владели этим танцем в городах ***Solo, Couple*** и ***Trio.***

Танец-подражание

Танцоры многих национальностей и возрастов пытаются изображать животных, птиц и явления окружающего мира. Африканцы практикуют Танец Страуса перед охотой на него. Колдуны использовали танец, чтобы вызвать дождь. Но в Египте мы не найдем картин, отображающих подобный танец. В цивилизованную эпоху этот вид танца используется лишь для развлечения публики, чтобы показать мастерство танцора в области подражания. В поэзии исследователи находят некоторые подтверждения того, что египтяне пытались имитировать ветра.

Парный танец

Этот жанр в настоящий момент совсем не представлен в Египте. Определение «парный» не означало, что мужчина и женщина должны были танцевать вместе, обнимая друг друга или хотя бы держась за руки. Только пара девушек или юношей могла исполнять его, танцуя синхронно.

Групповой танец

Если мы говорим об идеальном групповом танце, в котором каждый артист исполняет свои движения и они должны быть связаны с остальными участниками, то речь идет о древнем танце, исполняемом пятью танцовщиками. Если мы говорим о групповом танце в общепринятом смысле, это означает, что танцоры исполняют синхронные движения.

Военный танец

Древние египетские войска включали в себя наемников из соседних государств, и поэтому цвет кожи у некоторых из них был черный. Военный танец был развлечением армии во время отдыха. Черные солдаты танцевали простоватую смесь из беспорядочных движений под ритмичные выкрики барабанщика. Белые солдаты устанавливали ритм ударами двух бумерангов и с ним же они танцевали. Танец инсценировал поединок — нападение и оборону.

Танец музыкантов

В древнем Египте музыканты находились не в статичном положении, как в наше время, а танцевали во время игры, и это был особый вид танца.

Танец карликов *(dwarfdance).* Погребальный танец

Успех танца карликов зависел от их комических способностей; этот танец исполняли для королей и королевских дворов особые актеры, в Египте они считались весьма почетным сословием. Священный танец карликов был излюбленным развлечением королей, в ранние эпохи после смерти монарха карликов хоронили вместе с ним. Существует много скульптур, статуй, надписей и фигур, доказывающих особое положение танца. Различают три вида танца карликов, в зависимости от основной идеи:

1. Ритуальный танец, являвшийся основной частью похоронных обрядов.

2. Танец, олицетворяющий печаль.

3. Танец, олицетворяющий земные радости и призванный утешить скорбящих.

Ритуальный танец исполнялся большим количеством танцоров и танцовщиц и сопровождался музыкантами с кастаньетами. В могиле ***Ante Fo-Ker***, одного из министров ***Snow-Hi,*** изображения на фресках описывают танец четверых карликов около храма ***Sesostris.*** Древние египтяне верили в загробную жизнь, и для них не было ничего необычного в том, что если карлики танцевали при жизни человека, они должны были развлекать его и после смерти. Поэтому нередки случаи погребения танцоров в одну могилу с усопшим.

Религиозный танец

Танец в древнем Египте был основной частью религиозных ритуалов. Танцоры исполняли его обнаженными или облаченными в прозрачные одежды. Церемонию сопровождали горящие благовония, танец и пение, удары таблы[14], а часть танцоров размахивали зелеными ветками, отгоняя злых духов от богов.

[14] **Ударный инструмент, барабан.**

Из истории костюма

Широко распространенным танцевальным костюмом в период Древнего царства было белое платье, закрывающее грудь и закрепленное с помощью двух полос на плечах, длиной до колена. Позднее от этого костюма отказались, так как оно мешало делать широкие шаги и поднимать высоко вверх ноги. Они стали надевать мужской костюм (прямоугольный кусок ткани, закрепленный на бедрах, закрывал тело от живота до колена, оставляя остальные участки тела обнаженными). Молодые девушки обычно танцевали обнаженными, и даже надеваемые ими набедренные пояса ничего не скрывали. Они также надевали накидку на левое плечо (правая сторона груди все равно оставалась обнаженной). Еще они использовали длинные и прозрачные одежды с широкими рукавами, по-прежнему надевая набедренный пояс.

Мужской костюм

Мужчины также носили широкие набедренные пояса, а волосы стригли очень коротко. Иногда они надевали парики или шапочки, заканчивающиеся хвостом с шариком на конце. Бороды мужчины брили, но часто носили искусственные из овечьей шерсти, покрывая их лаком и переплетая металлическими нитями. Знаком могущества фараона была золотая борода в форме куба или треугольника. Бороду крепили завязками на ушах подобно дужкам современных очков.

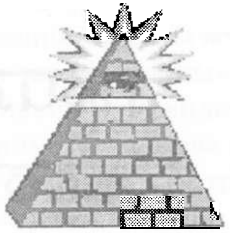
Украшения и парфюмерия

Ожерелье было самым распространенным украшением, помимо браслетов и сережек. Иногда они надевали блестящие ленты на шею или грудь, ожерелья из цветов (преимущественно лотоса). Древние египтяне не делали жидкие духи, они использовали небольшие кусочки жира, смешанного с цветами. Египтяне помещали на голову эту смесь, затем она плавилась от жары и источала приятный аромат.

Приложение 2. Мифологические символы древнего Египта

Всевидящее око, или Глаз Гора

Eye Of Horus



Этот древний египетский символ в настоящее время красуется на Большой государственной Печати США, и на каждом долларовом билете США. Дело в том, что создатели Большой Печати находились под влиянием масонов, которые использовали у себя некоторое количество древнеегипетских символов, в том числе и этот. Глаз без пирамиды представляет божество в период его «смерти» — божество в ожидании возрождения.

См. также ***Utchat.***

Джин

Genie

Слово «джин» произошло от арабск. ***djinni***— родовой дух по мужской линии. Слово ***«genius»*** (англ. — гений, дух) произошло от этих корней.

Рука Фатимы

Hand Of **Fatima**

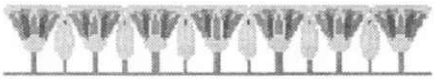
Фатима считалась у арабов богиней луны в доисламский период. Она была также известна как Прародительница, Райское дерево, Луна и Судьба. Она существовала с начала сотворения мира.

Ястреб

Бог Гор, который был прообразом фараона, часто фигурировал в искусстве египтян как ястреб, или как мужчина с головой ястреба. Церемония погребения фараонов часто сопровождалась таким ритуалом: ястреб отпускался на волю, и это символизировало полет души умершего фараона в свое посмертное путешествие.

Цветок лотоса

Цветок лотоса существовал в легендах Индии и древнего Египта. Цветок лотоса играл выдающуюся роль в мифе о сотворении, происходящем из Гелиополиса. До начала бытия мира существовал необъятный первобытный океан с неподвижной водой, которому было дано имя Нун ***(Nun).*** Из Нуна всплыл цветок лотоса вместе с холмом суши. Цветок лотоса раскрылся, и из него в виде ребенка выступил сотворенный сам собой бог солнца, Atum. Продолжение этой истории — легенда об ***Utchat***.



Другая версия мифа сотворения произошла из *Hermopolis*По этой версии бог солнца, который сформировал себя из хаоса Нун и появился из лепестков лотоса, был Ра. Лепестки лотоса окутывали его, когда он возвращался к цветку каждую ночь. Лотос — цветок, который открывается и закрывается каждый день.

Цветок лотоса — излюбленный мотив в искусстве древнего Египта. Мы можем видеть его в руках божества или человека, или в виде обрамления картины (мотив цветка использовался как узор), видим богов и людей, выходящих из цветка...

В Месопотамии лотос считался цветком Лилит (вавилонской богини, которую иудеи считали первой женой Адама).

Феникс

В иероглифах древнего Египта феникс обозначался как ***be nu.*** Иероглиф benu означает «восходящий в сиянии».

По одной из версий мифа сотворения, Ра поднялся в форме Феникса из первобытного океана Нун и приземлился на единственном холмике суши и велел лучам солнца сиять и расходиться от него.

Скарабей

Scarab

Египетский жук-скарабей был символом солнечного бога ***Khepera,*** велевшего солнцу катиться по небу, как жук катает свои шарики по земле. Египтяне верили, что эти навозные ширики содержат оплодотворенные яйца, из которых «выведутся» следующие поколения людей; у них жук-скарабей считался символом природы, бесконечно воспроизводящей самое себя и символом бога солнца.

По одной из древнеегипетских версий мифа о сотворении, цветок лотоса всплыл из первобытных вод Нуна, из бесконечного океана хаоса. Лепестки раскрылись, и из цветка появился жук-скарабей. Жук превратился в плачущего мальчика, и слезы его стали человеческим родом.

Священный жук был изображен на всевозможных амулетах и печатях. Скарабея помещали вместо сердца в мумии. Скарабей в гробнице как бы гарантировал возрождение в следующей жизни.

До наших дней египтянки и суданки верят, что высушенный и измельченный в порошок жук, если его проглотить и запить водой, действует, словно чудо зачатия.

Shamrock

Не удивляйтесь, что трилистник присутствует в списке самых распространенных египетских символов.

Происхождение этого символа — восточное. В доисламский период арабы называли его ***shamrakh***тройной цветок лилии или цветок лотоса древней трехликой богини Луны. Трехликая богиня была представлена ***Al-Lat,Kore*** (или ***Q're)*** — девственницей, и ***Al-Uzza***— властительницей. Это же божество было известно как ***Manat***, или Три кольца Луны.

Sistrum

Sistrum был священной трещоткой, используемой в обрядах служения египетским богиням. Ее гремящие звуки, как говорили, рассеивали злых духов. На египетских картинах можно увидеть ***sistrum*** не только в руке Богини непосредственно, но также и в руках её жриц и других высокопоставленных женщин.

Сфинкс

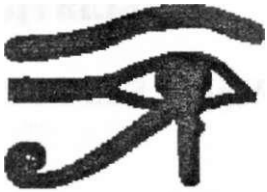
Sphinx

Изображение сфинкса обычно связывается с египетской богиней Хатор в ее роли львицы-разрушительницы. Чем старше становился Ра (бог солнца), тем больше он опасался врагов, поэтому попросил, чтобы Хатор помогла ему. Она взялась за работу с удвоенной силой и казалось, наслаждалась убийством. Ра взволновался, что она уничтожит человеческий род полностью, и сделал вот что: смешал красную краску с пивом и разбрызгал смесь по земле. Хатор, думая, что это кровь, выпила и опьянела. Она забыла о своей миссии, и человеческий род был сохранен.

Uraeus

Uraeus был египетским символом кобры Богини-созидательницы. Символ изображался на лбу божества или правителя в положении «третьего глаза». Символ поддерживал королевский дух, ускорял заживление ран и давал мудрость.

Utchat



Слово ***utchat,*** иногда записываемый ***udjat***, обращается к священному символу Ока Египта. Правый глаз называют Оком Ра, символизируя солнце. Левый называют Оком ***Thoth,*** символизирующим луну. Оба глаза вместе — Два Ока Хоруса Старшего. Глаз — часть тела, способного чувствовать свет, и поэтому глаз — символ духовных возможностей.

Крылатый Диск Солнца

Winged Sun Disk

Крылатый диск солнца — очень древний символ. Еще до времен процветания Египетской цивилизации, диск солнца появился в литературе древнего Шумера, который был первой известной цивилизацией. В древней египетской религии, диск солнца стал первичным символом Ра, бога солнца. Диск солнца был вырезан над дверным проемом многих египетских могил и храмов.

Зиггурат

Ziggurat

Зиггурат — месопотамская версия Небесной Горы, напоминает пирамиды Египта и Центральной Америки, высшая точка которых была местом возможной всиречи божества со смертными. Шумеры создавали зиггураты уже в 3500 до н.э В Вавилоне зиггурат был ядром города. Его семь стадий должны были представлять семь небесных сфер.

Использованы материалы сайтов:

http: // www.eastdance.ru
http: // www.arabicdance.ru
http: // www.bellydance.ru

Содержание

Введение 3

Часть 1. Базовые упражнения и навыки .. 23

Техника бедра 26
Техника головы 36
Грудная клетка 38
Учимся делать перекатывание живота 43
Если вы столкнулись с проблемами 47
Несколько советов по проведению занятий дома 50
Техника рук 51
Упражнения, развивающие пластику рук 65

Часть 2. Танец с предметами 67
Танец с саблей 68
Танец с шалью 69
Танец с канделябром 73
Танец с тростью 74
Танец с цимбалами 75
Часть 3. Базовые ритмы восточной музыки 77
Классификация восточной музыки 78
Классификация по стране происхождения 81
Искусство играть на цимбалах 96
Основные ритмы цимбал для арабской музыки на 4/4 97
Приложение 1. Стили танца 113
Приложение 2. Мифологические символы Древнего Египта 141

ТОРГОВЫЙ ДОМ «ФЕНИКС»

В МОСКВЕ

книги издательства «Феникс»
можно купить:

Для книготорговых организаций

В региональных представительствах, расположенных по адресам:

ул. Мартеновская, 9/13 (М «Новогиреево»)
т/ф: (095) 305-67-57, 517-32-95,
E-mail: *mosfen@nm.ru*
Директор — Мячин Виталий Васильевич

ул. Космонавта Волкова, 25/2 (М «Войковская»)
тел/ф: (095)156-0568, тел.: 450-0835
E-mail: *fenix-m@ultranet.ru*
Директор — Моисеенко Сергей Николаевич

В Издательском Торговом Доме «КноРус»
ул. Б. Переяславская, 46,
М «Рижская», «Проспект мира»
т/ф: (095)280-02-07, 280-72-54, 280-91-06, 280-92-13
E-mail: *office@knorus.ru*

В крупнейших магазинах:

ТД «Библио-Глобус»
ул. Мясницкая, 6 (тел.: 925-24-57)

ТД «Москва»
ул. Тверская, 8 (тел.: 229-66-43)

«Московский Дом книги»
ул. Новый Арбат, 8 (тел.: 290-45-07)

«Молодая гвардия»
ул. Большая Полянка, 28 (тел.: 238-11-44)

«Дом педагогической книги»
ул. Пушкинская, 7/5 (тел.: 299-68-32)

«Медицинская книга»
Комсомольский проспект, 25 (тел.: 245-39-27)